



摘要

众所周知，人际关系是影响心理健康的重要因素。然而，在互联网日益融入人们日常生活的今天，网络人际关系成为了一种新型的人际关系。大学生作为网络人际交往的主力军，他们的网络人际关系是否会对其现实人际关系的心理健康效应产生影响，这是一个值得探讨的问题。以此为目的，本研究在对贵阳、杭州的几所高校的部分学生进行调查的基础上，考察当网络人际关系处于不同水平时，大学生现实人际关系对心理健康的影响之差异。

本研究严格按照科学的研究程序，对研究目标进行分析，拟订量表，并通过书面问卷和E-mail问卷两种方式进行调查，共回收有效问卷482份。经过统计分析，获得如下实证结果：

- (1) 大学生网络人际关系总体水平高于现实人际关系总体水平。
- (2) 大学生心理健康总体水平较差。
- (3) 现实人际关系对大学生心理健康具有不可替代的重要作用。
- (4) 交谈是现实人际关系影响大学生心理健康的主要因素。
- (5) 在网络人际关系水平不同的情况下，现实人际关系影响心理健康的具体维度有所不同。
- (6) 网络人际关系对大学生的现实人际关系与心理健康的相互关系具有一定的调节作用。
- (7) 大学生的心理健康水平在性别上不存在差异，而在专业、是否独生子女、生源地、网际交往年龄和频度上则存在显著差异。

关键词： 网络人际关系 现实人际关系 心理健康 大学生



ABSTRACT

As everyone knows, interpersonal relationships are a key factor which can affect psychological health. However, with the development of internet, the internet interpersonal relationships are already a new type of interpersonal relationships. As the main force of association online, whether or not college students' interpersonal relationships online affect the psychological healthy effect of them in real life, that is worth exploring. According to the purpose, on the basis of investigating parts of students in some institutions in GuiZhou and HangZhou, this research inspects the differences of college students' interpersonal relationships in real life affecting theirs' psychological health when they are in different levels online.

This research, strictly according to the scientific research procedures, analyzed the research aim, drafted the questionnaire, carried on investigation by written form and E-mail form, totally took back 482 effective questionnaires. By statistical analysis, this research has obtained the following real conclusion:

- (1) The overall quality level of internet interpersonal relationships of college students is a higher degree than it in real life.
- (2) The overall quality level of college students' psychological health is in a low degree.
- (3) The interpersonal relationships in real life have a



significant effect on college students' psychological health, which can't be replace by them online.

(4) Conversation is the primary factor that affects college students' psychological health in interpersonal relationships in real life.

(5) The concrete terms of interpersonal relationships in real life affecting college students' psychological health are different when interpersonal relationships online are in different levels.

(6) The interpersonal relationships online have a regulating role between them in real life and college students' psychological health.

(7) There have no remarkable differences between the college students' psychological health in working satisfaction level whose sex are different from each other; while there have obvious differences between the college students' psychological health in working satisfaction level whose speciality, hometown, age of online, association frequency online, and whether or not be from Single-child families are different from each other.

Key-words : Interest interpersonal relationships; Realistic interpersonal relationships; Psychological health; college students



学位论文原创性声明和关于学位论文使用授权的声明

原 创 性 声 明

本人郑重声明：所呈交的学位论文，是本人在导师的指导下，独立进行研究所取得的成果。除文中已经注明引用的内容外，本论文不包含任何其他个人或集体已经发表或撰写过的科研成果。对本文的研究做出重要贡献的个人或集体，均已在文中以明确方式标明。本人完全意识到本声明的法律责任由本人承担。

论文作者签名：刘利容

2008年5月28日

关于学位论文使用授权的声明

本人完全了解贵州师范大学有关保留、使用学位论文的规定，同意学校保留或向国家有关部门或机构递交论文的复印件和电子版，允许论文被查阅和借阅；本人授权贵州师范大学可以将本学位论文的全部或部分内容编入有关数据库进行检索，可以采用影印、缩印或其他复制手段保存论文和汇编学位论文。

（保密论文在解密后应遵守此规定）

论文作者签名：刘利容 导师签名：何立克

2008年5月28日



1 绪论

1.1 问题的提出

1.1.1 人际关系是影响大学生心理健康的重要因素

从古至今，人类的历史就是一部人际关系史。孔子很早就有了自己的人际关系理论。他认为人类的人际关系核心是“仁”。“己欲立而立人，己欲达而达人”、“己所不欲，勿施于人”等观点流传至今。

就个人而言，人际关系对心理健康起着非常重要的作用。大学阶段是人生的黄金时期，良好的人际关系是大学生身心健康发展的重要内容和基础条件。如果人际关系失调，就有可能产生各种心身症状，如头痛、气喘、皮疹、腹泻等；持久的人际关系失调，会使人时时不快、事事不乐，易产生强迫、焦虑、抑郁、恐怖、疑病、神经衰弱等神经症状^[1]。

大学校园是一个多变化、多层次的人际关系组成的立体网络结构，每个大学生都是这网络结构的一个“结点”，同上下、左右、形形色色的人发生关系。对于正处于学习、成长过程中的大学生来说，良好的人际关系不但是大学生活的需要，是将来走向社会的需要，也是维护和促进其心理健康发展的需要。

1.1.2 网络融入大学生的日常生活，网络人际关系日益重要

互联网（internet）的诞生和发展是 20 世纪后期最让人振奋、最引人注目的科技事件。尽管互联网发展的历史并不长，但它以“一网打尽”、“网你没商量”的势头迅速渗入到人们日常生活的方方面面。

自从互联网在中国登陆以来，大学生已经自觉地走上第一线，成为网络使用的主体和急先锋。随着各个高校校园网的逐步建立并和互联网的接通，大学生网民的数量正以指数级数增长。这是因为互联网的固有性与大学生自身的特点和心理特征相契合^[2]。

大学生是一个非常独特的群体，年龄大约在 18 岁至 24 岁之间，属于青年后期。他们具有感觉敏锐、思维活跃、好奇心重、求知欲强、勇于探索、易于接受新事物等心理特点，并肩负着众多社会赋予和发展自我的重任。加之，有使用互联网



的便利条件，使得网络这一新生事物轻而易举地就赢得了大学生的普遍接受。而大学生自然便成为了互联网使用和网络交往的主力军。

2008 年 1 月，中国互联网络信息中心(CNNIC)发布了第 21 次中国互联网络发展报告。截至 2007 年 12 月，网民数已达到 2.1 亿人，群体仍以青年为主，总体网民中的 31.8% 都属于 18—24 岁的青年，达到 6669 万人。这个年龄段的网民中，学生网民群体占据重要地位。当前，我国高等教育总规模已达 2000 万左右。

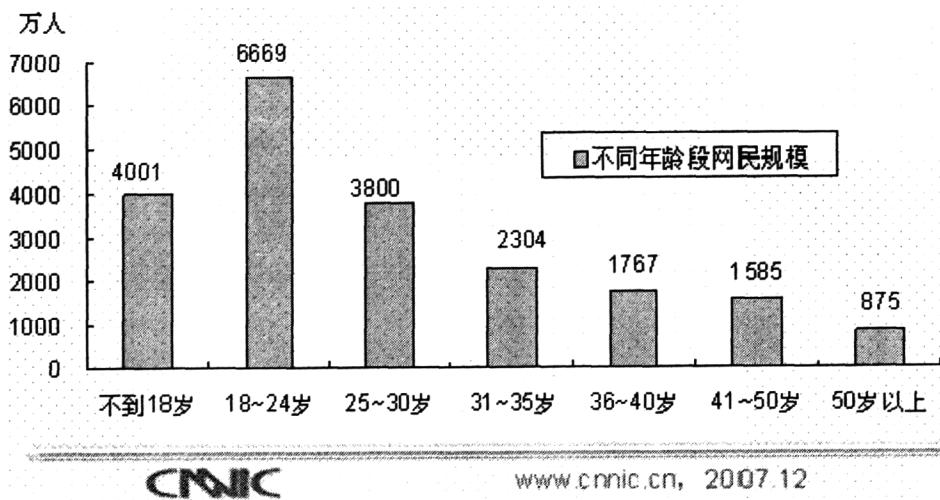


图 1-1 不同年龄段的网民规模 (CNNIC 的 21 次中国互联网络发展报告)

CNNIC 数据显示，网民学历结构中大专和大学本科的比例之和为 34.8%，达到 7308 万人。如下图所示。

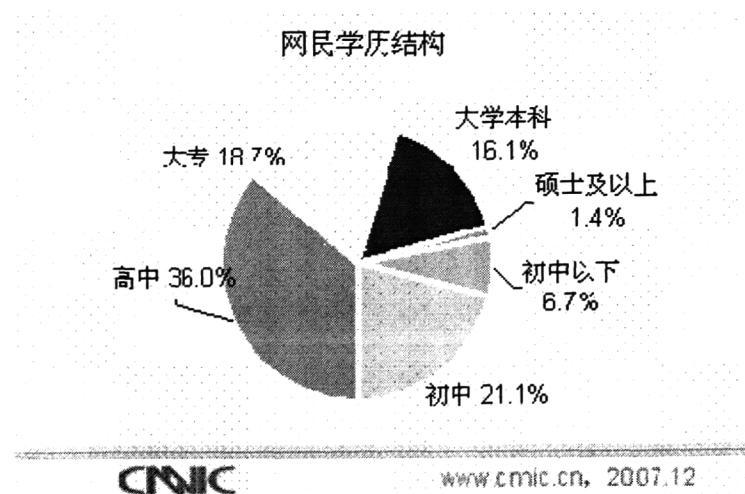


图 1-2 网民学历结构 (CNNIC 的 21 次中国互联网络发展报告)

本次报告数据显示网民上网后的第一件事是使用即时通信工具或浏览网络新闻。通过即时通信聊天的比例是 39.7%，另外 20% 的网民则是看新闻。两者占到了



60%的份额。^[3]

从以上数据可以看出，无论是从互联网用户的年龄上还是从受教育程度，青年学生对互联网的关注远远大于其他年龄的群体。而从上网的目的来看，聊天交流占了相当高的比例。可见，学生是网络人际交往的主体人群，而大学生是网络人际交往的主力军。一个人在“成为大学生的同时，也就成了一个标准的网民”。^[4]

“鼠标在手中，天涯若比邻。”越来越多的大学生已经把网络人际交往作为一种重要的交往方式。由此，他们便凭借互联网，运用数字化的语言及灵活多变的方式，建立起自己另一种与现实世界相对应的虚拟的网络人际关系，简称网际关系。

1.1.3 网际关系可能会对大学生现实人际关系的心理健康效应产生影响

互联网的兴起，对于人际交往来说，是一场科技结合心理的革命^[5]。同过去任何一次的科技进步都必然引起人们的社会交往方式发生变化一样，互联网的出现也引起了人类交往方式的重大变革，网络交往已经成为人际交往的重要方式，网络人际关系也成为一种新型的人际关系。

作为引领潮流的大学生，互联网时代的他们同时拥有了网上、网下两种人际关系。他们的网络人际关系是复杂的、广泛的、宽阔的，也是最为开放的，有着与现实社会的人际关系所不同的新内容、新特征。从过去任何一次的科技进步都会对人的心理产生不同效应来看，互联网造就的网络人际关系是否也会对人的心理也产生特殊影响呢？

针对以上问题，国外的学者较早引起注意，虽然专门对网络人际关系的心理健康效应的研究不多，但他们对网络交往的心理健康效应进行了较多探讨，并呈现出针锋相对的肯定观点和否定观点。

相对于国外而言，由于互联网在我国的发展起步较晚，快速发展也只是近几年的事情，整体发展水平尚处弱势。因而，对专门网络人际关系问题的研究非常少，仅限于对网络人际关系特点及影响的理论分析。而针对网络交往的研究也尚处于初步的积极探索阶段，总体上呈现出零散的研究成果多，而系统的研究较少，尤其缺少对网络交往与交往主体心理健康之关系的系统科学的研究。具体而言表现如下：

在理论研究方面，除翻译国外的著作外，还对国外研究成果进行综述，如陈侠、黄希庭、白纲（2003）的《关于网络成瘾的心理学研究》^[6]，陈秋珠（2006）《网络



人际关系性质研究综述》^[7], 黄少华, 武玉鹏(2007)的《网络行为研究现状: 一个文献综述》^[8]等。

在实证研究方面也表现出一股研究的热潮, 如: 朱美慧(2000)的《我国大专学生个人特性、网路使用行为与网路成瘾关系之研究》^[9], 李强(2005)的《大学生网络成瘾者SCL-90及艾森克人格特征分析》^[10], 江楠楠、顾海根(2005)的《大学生上网行为、态度和人格特征的研究》^[11]等。

虽然以“网络交往”为名的研究散见于各种期刊和杂志, 但大多数局限于从伦理道德或思想品德教育的角度对网络交往作理论分析。如: 张文杰、张宝良(2001)的《试析大学生网络交往行为的约束体系》^[12], 聂沉香(2002)的《网络交往与个体道德自律》^[13], 丁卓菁(2005)的《网络交往行为的伦理反思》^[14], 梁延霄(2006)的《网络社会人际交往关系的变化与伦理道德新问题研究》^[15]等。

综上可以看出, 国内关于网络交往的实证研究较少, 且研究内容比较单一, 主要集中在病理性互联网使用研究上, 因而研究结果侧重于分析网络人际交往对心理健康的负面影响, 缺乏系统辩证的观点, 给人的感觉就是: 网络交往是很危险的事情。

关于网络人际交往和网络人际关系的心理健康效应问题, 笔者认为被称为第四媒体的互联网和电话、电视等传统媒体一样, 它没有权利也没有能力控制使用者, 从而把他们变成网络成瘾者, 或者使其抑郁或幸福。我们应该站在客观的角度来研究网络人际交往和网络人际关系对心理健康的作用。同时, 我们不能仅仅单一考虑到网络或现实人际关系的心理健康效应, 因为网络、现实两种人际交往都是当今人们重要的生活方式, 网络人际关系很可能会对现实人际关系的心理健康效应产生影响。因此有必要将网络人际关系、现实人际关系和心理健康三者结合起来研究。然而, 目前这方面的研究几乎还是一个空白, 故笔者期望能在这一点上做些尝试。

1.2 研究目的、内容和意义

1.2.1 目的

目前, 心理健康教育已成为素质教育的一个重要组成部分, 努力提高大学生的心理健康水平不仅是学生自己, 同时也是家庭、学校乃至整个社会的方向和目标。



要增进心理健康水平，必须从影响其心理健康的因素入手。心理学早已证明，人际关系是影响大学生心理健康的重要因素。然而，在21世纪这个信息网络的时代里，大学生一直是互联网使用和网络交往的主力军。由于现实人际交往和网络人际交往的并存，使得大学生有了网上、网下两种人际关系。因此，有必要考虑在不同的网络人际关系状况下，现实人际关系的心理健康效应问题。

基于以上思考，本研究主要有两个目的：

首先，通过问卷调查，了解大学生网络人际关系、现实人际关系以及心理健康 的现状。

其次，对比网络人际关系水平不同时，现实人际关系对心理健康的影响，以期 找出不同网络人际关系水平下，现实人际关系影响心理健康的主要因素，从而为处 于网络时代的大学生如何通过人际关系的途径增进其心理健康水平提供一些建议。

1.2.2 内容

在确定了本文的研究主题后，具体的研究主要由以下内容组成：

第一，人际关系理论探索。由于人际关系基本理论是人际关系心理健康效应产 生以及实证研究的基础，所以本研究首先探索人际关系基本理论。这一部分以网络、 现实人际关系为中心，对其基本问题进行系统地探索，主要包括三个问题：①现实 人际关系一般概述，包括定义、特点②网络人际关系一般概述，包括定义、特点等 ③人际关系理论综述。

第二，人际关系的心理健康效应研究综述，即人际关系对心理健康影响的国内 外研究现状。这一部分包括两个问题：①大学生现实人际关系对心理健康影响的研 究现状②大学生网络人际关系对心理健康影响的研究现状。

第三，大学生网络人际关系水平不同时，现实人际关系对心理健康影响的实证 研究。这一部分主要包括以下几个问题：①改编大学生网络人际关系问卷，并做信 度、效度检验；②问卷调查大学生现实人际关系、网络人际关系和心理健康水平， 包括大学生传统人际关系状况、大学生网络人际关系状况、大学生心理健康状况。 ③根据数据，分别研究网络人际关系水平高低不同的情况下，现实人际关系对心理 健康的影响。④考察不同背景变量对大学生心理健康的影响。

第四、根据实证研究结果，找到网络人际关系的不同水平下，现实人际关系影



响心理健康的主要因素并据此提出有针对性的改善建议。

1.2.3 意义

选择“基于网际关系视角的大学生现实人际关系对心理健康的影响研究”这一主题，不仅具有一定的理论意义，而且具有现实的实践指导意义，表现在：

(1) 网络人际关系的研究还处在起步阶段，其理论相对来说是比较薄弱和零散，本研究系统地考察以往国内外的研究成果，并在此基础上从心理学的角度做了一定努力，这无疑有利于国内网络人际关系理论的发展。

人际关系问题是一个古老而普遍的问题，曾经得到不同领域的学者的高度关注。以往不同领域的学者都对之进行过研究，且取得了比较丰富的研究成果。但是，人们的人际关系是不断发展的，尤其是每一次的技术革命都会导致人们交往方式和人际关系的变化。基于互联网技术基础上的网络人际交往和网络人际关系是人类历史上的又一次前所未有的革命性的变革，与传统的交往方式及人际关系相比，网络人际交往及网络人际关系有自身的独特特点，并对人的心理产生不同的影响。西方学者较早注意到网络人际关系，也做了一定的研究，“但在心理学研究中，互联网仍是一个未开垦的领域，尤其是网上人际关系的发展”。^[16]而在国内，网络人际关系的研究更是处在起步阶段，很少有专门的研究。仅就目前为数不多的研究来看，也多局限在伦理道德、精神文明建设或教育视角的理论探讨，而有关网络人际关系对心理健康影响的实证研究相当缺乏。即便在一些调查网络交往的文章中有所涉及，也只是从网络关系成瘾的角度进行研究，对于专门针对一般网络使用群体的网络人际关系对心理健康影响的实证研究非常少，而将网络、现实人际关系与心理健康结合起来的实证研究则少之又少。

本研究在综合考察国内外已有相关研究的基础上，尝试从心理学的角度给网络人际关系下定义，同时改编一份大学生网络人际关系综合诊断量表，对大学生网络人际关系状况进行调查，并进一步研究在其不同水平下，现实人际关系对大学生心理健康的影响。这无疑对国内尚在起步阶段的网络人际关系的理论研究具有促进作用。

(2) 本研究的结果可以指导网际关系处在一定水平的大学生找到通过其现实人际交往促进心理健康的主要途径，同时可以证明网络人际关系是否会对大学生现实



人际关系的心理健康效应产生影响，这有利于促使互联网这一新的交往媒介充分发挥它的积极作用，而减少消极影响。

众所周知，人才的成长需要良好的心理素质。现代社会在给人们机遇与希望的同时，也充满了竞争和挑战，心理冲突、心理压力成为当代大学生不可避免要面对的问题。加强大学生的心理素质教育，提高其心理健康水平已经成为迫切需要。而要提高大学生的心理素质，却不能将视角固着于其个体自身。因为“人不仅仅是单个的人，而是以人与人之间的关系而存在的人。人际关系对大学生的心理健康具有十分重要的意义，个人的心理健康在很大程度上是个人对于人际关系的适应。”^[17]虽然在心理学上，人际关系状况会对大学生的心理健康产生影响这一观点已达成共识，但在网络已经融大学生们日常生活的今天，对于有了新型网络人际关系的他们而言，其现实人际关系对心理健康的影响情况是否会有所变化，这是一个值得探讨的问题。

虽然，以上问题已经引起了学界的注意，但研究多止于理论分析，即便有研究涉及到网络人际关系，也多将现实的人际关系、网络人际关系二者分开与心理健康相联系，而对于三者相结合的研究便成为一个空白。本研究将大学生网络人际关系不同水平下，现实人际关系对心理健康的影响作对比，分析在不同网际关系程度下，现实人际关系影响心理健康的主要因素，并据此提出有针对性的建议。这对促使互联网充分发挥它的积极作用，对提高大学生的心理健康水平都有着重要现实意义。

2 文献综述

2.1 人际关系的界定

2.1.1 现实人际关系的界定

人际关系是一个古老的概念，是多门学科所涉及的领域，如心理学、社会学、社会心理学、哲学、伦理学等都对人际关系进行探讨和研究，但不同的学科在研究人际关系时其研究的角度和范围迥异，即便是在同一个领域，不同的学者对人际关系的界定也有争议。在此列举一些国内外具有代表性的学者对人际关系的定义，以便我们更好地理解人际关系这一概念：（见表 2-1）



表 2-1 人际关系界定表

学者	年代	人际关系的界定
苏联心理学家安德列娃 ^①	1984	人际关系是在社会关系的经济、社会、政治以及其他的关系上表现出来的东西。
周振明、孙松屏，时蓉华	1984 1988	人际关系包括三种成分：认识成分（指相互认识、相互了解）、动作成分（指交往动作）和情感成分（指积极情绪或消极情绪），情感成分是核心成分。
李星万	1986	人际关系构成要素主要有：一定的行为、一定的目标、一定的态度、需求互补、距离较近。
李振文，郭民良	1986 1993	人际关系是通过交往而形成的人与人之间的一种心理关系和相应的行为表现。
《中国大百科全书·心理学》	1991	人际关系是人们在共同活动中，彼此为寻求满足各种需要而建立起来的相互间的心理关系。主要表现在人们心理上的距离远近，个体对他人的心理倾向及相应行为等。
李荣兴，郁景祖	1994 1995	人们在社会活动过程中所形成的建立在个人感情基础上的相互联系就是人际关系，而衡量这种关系的尺度是人与人之间心理——情绪上的距离和状态。它具有个人性、直接性和可感知、情感性等特性。
杨宜音	1995	建立在个人情感基础上的个体与个体之间心理距离和行为倾向。
金盛华、张杰 ^[18] ，宋专茂、丁霞 ^[19]	1995 2005	人际关系指人与人之间通过动态的相互作用形成起来的情感联系，是通过直接交往所产生的情感的积淀，是人与人之间相对稳定的情感纽带。
林世敏，张志坚	1995 1997	人际关系由人际沟通、人际情感和人际心理三方面组成。
林国灿	1998	人际关系包括人际的感情和认识两方面内容。
郑全全、俞国良 ^[20]	1999	人际关系，广义就是指人与人之间的关系，包括社会中所有人的关系，以及人与人之间的关系的一切方面；狭义就是指人与人之间通过交往与相互作用而形成的直接的心理关系。
乐国安 ^[21]	2002	人际关系指在现实社会的实际活动中，通过交往而形成的人与人之间的一种心理关系（包括认知、情感）和相应的行为表现。
孙智凭、初凤林、柳建营 ^[22] ，《国家职业资格培训教程：心理咨询师（基础知识）》 ^[22]	2005 2005	人际关系是在交往的基础上形成的人与人之间的直接的心理关系。人际关系具有个体性、直接性、情感性，其中情感性是主要成分。
齐力 ^[23]	2005	人际关系包含认知、情感和行为三个相互联系与相互制约的三元素，其中以感情相悦和价值观相似最为重要。
桑作银、汪小容 ^[24]	2007	人际关系指的是人与人之间心理上的关系，人际关系实际上反映了人与人之间心理上的距离。

由表格可以看到，学者们在对人际关系进行定义时，主要是以下几个方面来分析的：①从宏观、微观角度，涉及人际关系和社会关系问题；②从动态、静态角

^①表格中未标注者均引自乐国安.当前中国人际关系研究[M].天津：南开大学出版社，2002.



度，涉及人际交往和人际关系问题；③人际关系的构成要素；④人际关系的特性。

对于人际关系的理解，我国大多数研究者基本上认为，人际关系是人与人之间的一种心理距离和联系，它并不等同于社会关系^[26]。事实上，人际关系渗透在所有的社会关系之中，是社会关系的另一个面，即社会关系的个性方面或心理方面^[27]。对于人际关系和人际交往，“由于交往领域所讨论的问题与人们日常的概念十分密切，人们已经习惯将人与人之间的动态相互作用过程称作交往，而将通过人与人之间的相互作用建立起来的稳定的情感称作人际关系。”^[28]它们两者虽有区别但同时也有密切的联系：人际关系既是人际交往的基础，也是人际交往的结果^[29]。研究人际关系是研究人际交往的深入，研究人际交往是研究人际关系的必要准备^[30]。对于人际关系的构成问题，“在学科的分工上，社会心理学注重研究人际情感关系，将一般的人与人之间的情感关系的建立、发展、测量与改善等课题作为自己的研究领域。”^[31]而林国灿（1998）则在研究中指出，“以往的社会心理学研究以人际感情关系代替了全部人际关系，仅将人际关系理解为心理距离和感情关系，而人际关系实际上包括人际的感情和认识两方面内容。”^[32]乐国安赞同林国灿的观点，认为从静态的角度来分析，人际关系是由三种成分构成的：其一，认知成分，指与认识过程相联系的一切心理活动，是构成人际关系的基础。其二，情感成分，指包括与人际关系相联系的主体积极或消极情绪状态和体验，情绪的敏感性等，在人际关系中起着重要的作用。其三，行为成分，指与人际关系相联系的主体的活动，是人际关系的外在表现。^[33]对于人际关系的特性问题，大多数学者都认为人际关系具有个体性、直接和可感知性、情感性特征。

通过以上整理和分析，本研究赞成心理学界的观点。心理学主要研究狭义的人际关系，指在交往的基础上形成的人与人之间的直接的心理关系。

在心理学上，人际关系具有三个特点：一是个体性。在人际关系中，社会角色退居到次要地位，而对方是不是自己所喜欢或愿意亲近的人成为主要问题；二是直接和可感知性。人际关系是人们在面对面的交往过程中形成的，个体可以切实感受到它的存在。没有直接的接触和交往不会产生人际关系，人际关系一经建立，就会被人们直接体验到。人们在心理上的距离趋近，个体会感到心情舒畅，若有矛盾和冲突，则会感到孤立和抑郁；三是情感性。人际关系的基础是人们彼此间的情感活动。人际间的情感倾向有两类：一类是使彼此接近和相互吸引的情感，另一类是使



人们彼此互相排斥和疏离的情感。情感成分是人际关系的主要特征^[34]。

在本研究中，本着与网络人际关系相区别的目的，笔者将上述之人际关系称为现实人际关系（或传统人际关系或网下人际关系），并且综合其定义和特点，将现实人际关系明确定义为：在现实人际交往基础上形成的人与人之间的直接的可感知的心理关系。

根据同样的思路，在黄希庭（2007）所定义的大学生人际关系基础上，将大学生现实人际关系定义为：大学生在校期间和周围与之有关的个体或群体在现实中相处及交往的关系。

在大学生现实人际关系中，最主要的是师生关系和同学关系，而同室关系则是大学生的一种特殊的人际关系。大学生现实人际关系是大学生日常生活、学习和工作的一种基本条件和背景，并且呈现出以下格局：（1）人际关系的对象：以系级为主要线索；（2）人际关系的亲疏：以时空为主要参照；（3）人际关系的交往：以需要为主要动力。（4）人际关系的相处：以适应为主要任务。^[35]

2.1.2 网络人际关系的界定

众所周知，随着互联网的迅速普及和扩散，网络交往已经成为现代社会人际交往的一种重要方式和实践，网络人际关系也成为一种新型的人际关系。

所谓网络人际关系，简单地说，指的是在网络上建立的人际关系。它又可以被称作互联网人际关系^①、网下人际关系或虚拟人际关系。之所以这样称呼，目的是为了与上面提到的现实人际关系相区别。既然这样，那么又该怎样给网络人际关系下一个具体而清晰的定义呢？

通过文献搜集，笔者发现在已有相关研究中明确给出“网络人际关系”定义的文章寥寥可数。仅发现龚伟（2001）从人际传播的角度将互联网人际关系定义为“人与人之间通过互联网进行信息交流活动（人际传播）形成的相互作用、相互依存的关系。”^[36]李锦峰、滕福星认为网络人际关系是以计算机、网络和数字符号为中介，在超文本和多媒体链接中人与人的互动关系。^[37]葛宜林则将网际关系定义为交往主体在网络上发生互动并在交往过程中构成的一定的社会关系。^[38]

^①网络和互联网并不是同一个概念，网络是一个含义很广的概念，而互联网是目前全球最大的网络。也就是说，互联网是网络的一个重要方面。但是，今天我们说到网络时，通常指的是互联网。所以本文中，网络特指互联网，网络人际关系也可以称为互联网人际关系。



借鉴上述定义，并结合心理学对现实人际关系的解释，笔者将本研究中的网络人际关系定义为：在网络人际交往或虚拟人际交往基础上形成并只以此维持的人与人之间的间接的可感知的心理关系。大学生的网络人际关系则是指大学生在网络人际交往或虚拟人际交往基础上形成并只以此维持的人与人之间的可感知的心理关系。

与现实人际关系相比，网络人际关系具有其自身的特点：（1）网络人际关系具有间接性和可感知性。网络人际关系不是面对面交往的结果，而是基于互联网技术、以计算机为中介进行间接交往而形成的，遵循的是“人-机-人”的交往模式。即便如此，这种关系一旦建立，也会被人们体验到，并且这种关系的维持只能依靠网络媒介，即要求网络人际关系具有持续的间接性。否则，网络便成了现实交往的工具，形成的也不再是网络人际关系。（2）网络人际关系具有虚拟性和匿名性。网络人际关系的虚拟性根源于网络世界的人工构造性^[39]。也正是基于此，我们又可称它为虚拟人际关系；在网上，人际交往可以“匿名进入”，人的行为与他的真实身份之间不再存在明显的对应关系。（3）网络人际关系具有开放性和自由性。网络化的交往超越了时空的限制，使人际关系具有了开放性；同时网络是一个充满自由的世界，任何一个人都可以在这里畅所欲言。（4）网络人际关系具有平等性和无限性。信息网络技术突破了传统文化所固有的等级观念的限制，给每个普通人与世界同步发展的机会，为人与人之间建立更为和谐、民主、平等的人际关系提供了基础；无限性是针对交往的对象而言的，人们能够根据自己的意愿和爱好、兴趣来选择自己的交往对象，而且可以随时更换交往的对象。^[40]

除了以上特点外，大学生网络人际关系还具有自己的倾向性：（1）情绪化倾向（2）宣泄倾向（3）互助倾向（4）认同化倾向（5）追星倾向（6）事业化倾向（7）社区化倾向（8）流动变化倾向。^[41]

为对本研究中的传统人际关系和网络人际关系有一个更清晰的认识，笔者从结识方式和交往方式两个维度出发，用图式进行了再次呈现，见图2-1：

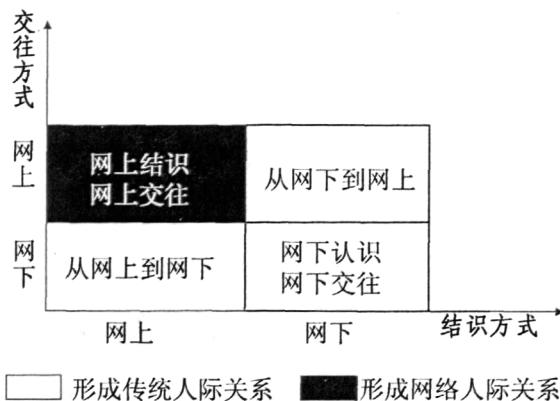


图2-1 对网络人际关系的界定

2.2 人际关系的理论综述

人际关系问题一直是社会心理学研究的重要对象, 其相关理论可以概括为人际激励和人际交往^[42]两大块。

2.2.1 人际激励理论

这一理论主要包括需要动机理论、期望理论、公平理论。

需求、动机理论 人的任何行为都是基于一定的需要和动机基础之上的, 人际交往的形成和人际关系的建立更不能离开人的需要和动机。根据美国人本主义心理学家马斯洛的需求理论, 人在生理和安全的需要得到相对的满足后, 爱和交友的需要就摆上了心理需要的主导地位, 人际交往的动机就变得十分强烈, 渴望同人们建立一种充满友情的关系。心理学家舒兹认为, 每个人都有人际关系的需要。这些需求可以分为三类: 一是包容的需要, 表现出希望与他人来往、结交, 愿意与别人建立和维持和谐的关系; 二是控制的需要, 表现出希望在权力或权威上与别人建立与维持良好的关系; 三是感情的需要, 表现出希望在感情上与别人建立和维持良好的关系。这三种不同的需求类型又可区分为主动型与被动型两种, 从而产生了六种基本的人际关系倾向。^[43]

归因理论 归因理论是海德提出来的, 海德认为人有两种强烈的需要: 一是形成对周围环境的一致性理解的需要; 二是控制环境的需要。为满足这两种需要, 其中一个要素是培养自己预见别人将会怎样行动的能力。

公平理论 公平理论是美国行为科学家亚当斯提出来的。他侧重于研究公平



性对人际关系的影响。认为人把人际交流活动看作是以自己的潜能同社会交换的过程，这一过程以个人期待公平结果为前提。如果在一个群体中大家感觉是相对公平的就容易形成良好的人际关系。因此，在人际关系中应该增加公平性而减少不公平性。

期望理论 期望理论是弗洛姆提出来的，他认为在人际关系中人们只有自觉的评价自己努力的结果预测别人的行为对自己的影响，对需要实现的目标做出主观估价，才能提高激励水平，主动与别人建立良好的人际关系。

2.2.2 人际交往理论

这一理论主要包括符号互动论、交换论、场合交往论、自我呈现理论、学习强化理论以及精神分析理论。

符号互动理论 符号互动论的奠基者是社会学家米德，他认为每个交往者都有自己的一套符号系统，其中最重要的是语言文字符号。通过符号的互动，人们形成和改变自我概念，建立和发展相互关系，处理和应对外在的变化。^[44]

交换理论 社会交换理论认为人际交流活动实际是一种交换活动，这种交换包括物质上的交换和精神上的交换。在社会交换中，每个人的行为目标永远是指向获取物质上的满足与精神上的喜悦，一个人在交换过程中总是尽可能付出最小的代价以获取最大的报酬^[45]。

场合交往论 场合交往论认为语言中所含有的社会背景和文化背景都是人际交往的外在载体。交往者以其在人际交往中所担当的角色来估计他人的反应，所以个人的自我意识会对人际关系有很大的影响。

自我呈现理论 自我呈现理论主要阐述人际交往中的自我暴露的问题。奥特曼等发现，良好的人际关系是在自我暴露逐渐增加的过程中发展起来的。随着信任程度和接纳程度的提高，交往的双方会越来越多地暴露自己。因此，自我暴露的广度和深度是人际关系深度的一个敏感的“探测器”。^[46]

学习、强化理论 社会心理学的学习、强化理论对于解释人际关系和人际交往的建立与形成有着重要的理论贡献。在巴甫洛夫的经典条件反射学说基础上，学习理论提出的联结理论认为，学习是刺激——反应联结的形成，这一过程可以用于解释人际吸引等社会现象。模仿学习、强化原理同样可以用来解释人际关系的产生、



维持和发展^[47]。

精神分析理论 精神分析理论是社会心理学中阐述攻击行为、人际关系的形成与改变的一种理论基础。其中，沙利文专门提出了人际关系学说，他认为个体只是人际关系网络的各个结点，人际关系常常给个体带来焦虑与安全的心理反应，这会极大的影响人格的形成和发展。社会不安全感引起的焦虑就其本质来讲源于人际关系，它往往不利于人的自尊的形成。与焦虑相反，安全是一种自信、乐观的情绪状态，它有利于健全人格的建立^[48]。同时，沙利文还提出，精神病学的理论也是以人际关系为中心的社会心理学理论。障碍的产生源于人际关系，甚至精神障碍的消除也依赖于一种良好的人际沟通。^[49]

2.3 人际关系影响心理健康的现状

通过文献搜集，笔者没有发现综合考察网络、现实人际关系和心理健康的研宄，故分别将研究两者对心理健康的影晌的资料整理如下：

2.3.1 现实人际关系对心理健康的影晌研究

人际关系和谐与否是影响大学生心理健康新的一个重要因素。国外有研究表明，良好的人际关系有利于身心健康，能够促进学业的进步；不良的人际关系常引起心理失衡，导致心理问题的出现，如焦虑、空虚、心情压抑、抑郁、严重者甚至出现自杀倾向^[50]。亲密人际关系的丧失是身心疾病甚至死亡的主要原因。研究表明，协调的人际关系有利于生活幸福，有利于心理健康新身体健康新(Houston, 1988)；有多种人际关系、有亲密联系的人最长寿(Berkman&Syme, 1979)；人际关系的崩溃与自杀(Stech, 1980)、精神反常(Bloom, Asher&White, 1978)有密切联系。^[51]

概括起来，目前国内外关于人际关系对心理健康的影晌的研究主要呈现出以下四个特点：一是研究人际关系对心理健康的某些方面的影响，如人际关系与自卑、抑郁以及自我概念；二是研究人际关系的某些方面对心理健康的影晌，如人际冲突、人际信任与心理健康；三是研究某些特殊群体，主要是贫困大学生的人际关系对心理健康的影晌；四是研究大学生的特殊人际关系类型，即宿舍关系对心理健康的影晌。

人际关系与自卑、抑郁 大学生在不和谐的人际关系中容易受到别人的嘲笑、



讥讽和打击，从而过低评价自己、过高评价他人，否定自己的长处或对自己的长处没有足够的认识，过分看重自身短处，引起自卑心理。不和谐的人际关系会使学生觉得情绪低落、苦闷，不愿意宣泄自己的不良情绪，更加不愿意交往，造成精神上的抑郁。抑郁心理最严重时会感到生活和生命本身都没有意义，具有强烈的无助感，甚至产生自杀念头或采取自杀的行动^[52]。张亚宁，李玲采用结构方程模型分析(SEM)发现，大学生的人际关系与大学生自卑心理存在显著负相关。^[53]

人际关系与自我概念 李蓉蓉大学生人际关系与自尊自我概念、外貌自我概念、情绪自我概念和同性关系自我概念有显著关系。^[54]李蓉蓉、韩向明的研究表明，大学生人际关系倾向与语言自我概念、一般学业自我概念、问题解决自我概念、外貌自我概念、同性异性关系自我概念和自尊自我概念有显著相关。^[55]李晶等(2003)报道，有轻度以上水平人际关系敏感症状的大学生自我概念、心理健康水平低于人际关系良好的大学生；人际关系敏感性因子原始分与自我概念各因子及心理健康因子之间为负相关，均具有高度显著性。高亚席采用《田纳西自我概念》量表和郑日昌教授所编《大学生人际关系综合诊断量表》研究大学生自我概念与人际关系的相关性，研究发现大学生自我概念与人际关系存在显著相关，并经过回归分析发现大学生自我概念与人际关系在具体维度上存在相互影响。^[56]

大学生宿舍人际关系和心理健康 大学生的主要交往对象为同班同学、老师、舍友、老乡及通过各种活动结识的朋友，其中又以为舍友的交往最密切、最频繁，宿舍人际关系是大学生的一种特殊的人际关系。良好的宿舍人际关系对大学生的个性塑造、心理健康具有深远的意义。刘欣在研究中将大学校园的宿舍人际关系可以分为人缘型、友好型、淡漠型和敌对型四类，该研究发现生活在不同的环境中的大学生的心理健康水平存在很大差异，在宿舍中有无知心朋友在强迫、抑郁、焦虑、偏执四个因子上差异有显著性。^[57]肖建伟2005年的研究也发现宿舍人际关系、人格均会影响大学生的心理健康，同时人格因素会通过人际关系间接影响心理健康。宿舍中受欢迎程度不同的大学生在心理健康的某些因子上存在差异。^[58]

贫困大学生的人际关系与心理健康 贫困大学生是高校的一个特殊群体，他们不仅肩负着沉重的学习压力，同时还承受着巨大的经济困难的压力。在强大的双重压力下，贫困大学生的人际关系和心理健康会呈现出怎样的状况呢？目前这一问题已经引起社会的关注。有研究显示，贫困生人际交谈困扰、人际交友困扰、异性交往困扰



及人际困扰（总分）均非常显著地高于非贫困生。贫困生相比非贫困生表现出较高的抑郁、焦虑、敏感、愤怒、紧张等不良心理特征。贫困生在呼吸系统、皮肤、神经系统、疲劳感等方面的躯体化症状得分显著高于非贫困生。在社会功能方面，贫困生相比非贫困生表现出明显的不适应。康育文、陈青萍研究发现贫困生相比非贫困生存在更多的人际关系困扰。并且，贫困生心身症状总分、心理项目分值与人际关系困扰显著正相关。人际关系状况是心理健康的重要影响因素。贫困生人际困扰越少，人际交往越主动，人际关系会越好，这些有利于其心身健康。反过来，贫困生心身症状越少，健康状况越好，消极情感越少，人际交往中的主动性就越强，人际关系会更好。^[59]

人际冲突与心理健康 人际冲突行为是人际交往双方由于利益不同、沟通障碍、认识差别、个性差异等引起的相互反对的互动行为。人际冲突是一种常见的社会现象，是影响人际关系和个体身心健康的重要因素。大学生正处于“心理断乳”阶段，自身发展不成熟、情绪性格不稳定，容易发生人际冲突。^[60]有学者对大学生人际冲突行为与心理健康的关系进行了研究。许燕、梁觉对师范生人际冲突的处理方式进行了开放式问卷调查，发现师范生面临冲突是主要的处理方式是“直接冲突”、“间接表示不满”、“让步处理”和“逃避处理”。^[61]而张翔、樊富珉的研究表明大学生的人际冲突行为主要表现为“直接攻击”、“拒绝合作”和“问题解决”。人际冲突各因子与心理症状中的“人际关系敏感”、“敌对”、“偏执”各因子以及心理症状总分呈显著正相关，即大学生冲突行为越显著，则心理困扰越严重。这说明人际冲突行为的确是影响大学生心理健康的重要因素。^[62]

人际信任与心理健康 Gutman(1992)等人的研究表明部分人格特质对人际信任有直接作用^[63]。田可新(2005)等人通过实证研究发现，大学生的人际信任与心理健康密切相关，人际信任是影响大学生心理健康的重要的因素。这与黄恩等人(2003)^[64]、Lefcourt H M(1981)^[65]的研究结果一致。

自我暴露与心理健康 自我暴露这个术语是由美国人文主义心理学家西尼·朱拉德在1958年提出来，^[66]它是指个体与他人交往时自愿地在他人面前真实地展示自己的行为、倾诉自己的思想。按照朱拉德的观点，自我暴露既是健康人格的表现，又是成功的自我调节方法。已有研究也表明，自我暴露和人的心理健康有着非常密切的关系，尤其在个人适应和心理治疗上起着重要的作用。Petrie和Pennebaker



等通过实验得出结论，把压抑情绪诉说出来的被试在6个月里去健康咨询中心的次数比其它组的被试都要少^[67]。也有研究表明，社会支持可以减少或防止心理紧张所造成的心
理伤害。社会支持与心理健康的联系是由于人际关系对心理健康发生了作用(Coher and Wills, 1985)；没有足够社会支持的人感到独立无援，人际交往过程中得不到足够的自我暴露，而自我暴露与心理健康存在倒U形关系，太少的自我暴露不利于心理健康(Archer, 1978; Derlega & Chaikir, 1975)。^[68]

综上可知，目前关于大学生现实人际关系对心理健康影响的局部研究成果已经比较丰富，而综合考察大学生现实人际关系对心理健康影响的系统研究较缺乏。

2.3.2 网络人际关系对心理健康的影响研究

美国是互联网的诞生地，因此最早对互联网心理学给予关注的心理学家也大多来自于美国。但是直到20世纪80年代末，美国的心理学家才正式提出“互联网心理学”(internet psychology)这一全新的概念，随后这一概念得到了各科专家的认同，相应的研究成果也不断问世。但目前心理学界的研究兴趣及成果多局限在对互联网使用行为上。虽然在互联网使用行为的研究中涉及了网络人际关系的一些方面，“但在心理学研究中，互联网仍是一个未开垦的领域，尤其是网上人际关系的发展”。

^[69]笔者通过CNKI中国期刊全文数据库搜索，结果发现从1980年到2006年，明确以“网络人际关系”为题的文章仅有11篇，并且关于“网络人际关系”与心理健康文章0篇。通过中国学位论文全文数据库搜索，从1978年到2007年，以“网络人际关系”为题的论文也为0篇。可见，目前关于网络人际关系的研究的确相当缺乏。也正因为如此，为了促进相关领域研究的进展，对目前少有的网络人际关系研究成果进行总结显得更有必要。

关于网络人际关系的探索主要涉及两个问题，即：网络人际关系的性质和网络人际关系的作用。在本质上，这两个问题是有着内在联系的，对网络人际关系性质的认识决定着对网络人际关系作用的认识。^[70]因此，要考察网络人际关系对心理健康的影响，有必要首先对网络人际关系的性质做一个全面的了解。

2.3.2.1 网络人际关系的性质

就网络人际关系的性质而言，目前学界存在两种相互对立的观点是：一种观点认为网络人际关系是消极的、无意义的；一种观点认为网络人际关系是健康的、积



极的。由于我国学者陈秋珠^[71]已经在 06 年主要针对国外这方面的研究做了很好的总结，故笔者在此仅对国内研究中有关网络人际关系性质的研究成果做一个总结和介绍。

网络人际关系是消极的、无意义的 这一观点的主要代表有 Sproull、Stoll、Kraut 等，他们认为，网络人际关系是无聊的、孤独的、脆弱的、不真实的、不健康的。在国内有部分学者对此观点持支持态度，也认为在互联网上是不可能建立真诚的、亲密的和稳定的人际关系。

许姐（2004）认为，网友的产生与存在证明了网络人际关系及交友行为的存在，网友关系与朋友关系基本特征与形成方式上的差异表明了网络与现实中交友的不同。网友关系形成及终止的具有随意性。^[72] 李国华、仇小敏（2004）也认为，网络人际关系以高效率和松散性为特征。高效率是指互联网的瞬间效应，不管是信息的传递还是人际关系的建立，都可以在瞬间完成；松散性是指网络人际关系很容易中断以及网络交往群体的松散性^[73] 赵德华（2002）认为尽管网上虚拟交往可以帮助人们解脱一时的现实烦恼，却不能真正满足活生生的人的情感需要，而有些人由于过分沉溺于虚拟世界，往往会对现实生活产生更大的疏离感^[74]。而对于网络交往中存在的严重的人际信任危机，曹杰、李悦认为表面上表现出的较高程度的人际信任以及深层交往，不是由于交往双方彼此因了解而高度信任，而是由于网络交往的匿名性和虚拟性，使得交往双方不存在任何利害关系。因而，网上人际交往实际上是人际交往的假面舞会，它所表现出的人际信任是虚幻的^[75]。蓝劲松、咏鹏对清华大学生使用BBS的心理调查显示，越在公开场合不敢发表自己意见的学生，越会由于BBS的匿名性而敢于大胆发表自己意见，越在现实生活中人际关系搞不好的学生，越是虚拟世界里的人际高手^[76]。夏俊（2003）对大学生网络交往的调查也发现近一半大学生对网友不信任，大学生网络人际交往的信任度低。^[77] 此外，网络人际关系的脆弱性还体现在网络交往个体道德自律性和责任感的弱化上。李薇菡、刘继红的调查结果显示，22%的男生和21%的女生认为网上交往不需要诚实可靠，13%的男生认为在网上可以欺骗别人的感情^[78]。

网络人际关系是积极的、健康的 这一观点的主要代表有华莱士、Peris、Whitty 等，他们认为网络交往扩大了人际交往的范围，允许人们加入团体，并在共同兴趣的基础上建立人际关系。我国也有部分学者支持这种观点，认为网络人际关



系不仅是真实的、亲切的，而且是牢固的、有效的。

我国台湾地区花旗信息知识管理中心知识分析师吴姝倩认为透过在网际网络的“计算机中介传播”也会发展出情感与亲密的人际关系。她对台湾清华大学电机 BBS 站中的人际关系的研究结果表明“虚拟人际关系”对大多数使用者的人际网络具有扩大的效果，其关系发展过程与亲身接触的人际关系发展类似，会有自我表白、分享、了解等特质。^[79]闫隽（2004）也认为网络交往中的角色变换具有现实人际关系效应，即是通过网络上的体验和交流，有助于人们融洽家庭关系、建立社交圈子等等^[80]。刘惠芬、张平锋通过对大学生使用 BBS 的研究结果表明，兴趣的同一性在网络交友中占据了主导地位，在互联网上找到“志同道合”者比在现实生活中更为容易，也少了生活中的许多顾忌^[81]。张慧通过对网络聊天的研究发现认为网络聊天能带给人积极影响的大学生占总数的 53.57%，这说明网络聊天给大学生们带来的多是积极的影响，对人际交往智能的激发和交往水平的提高有着促进作用^[82]。也有研究表明：经常上网的人不仅在网上能获得友谊，而且在现实社会中也能获得很好的人际关系，同时网络交往也减少他们对现实人际关系的依赖，增强自己的独立性和自主性，促进其社会化进程^[83]。王珑玲认为网络的神秘性还过滤了金钱、容貌、身份、家世等外在条件，没有了国界、地域的限制，而且它很少涉及到房子、收入等实际生活问题，摒弃了世俗的偏见，两人都全身心地投入到爱的世界里，使得网络爱情更加浪漫、纯粹，更加动人。^[84]

综上可以看出，虽然目前学界对于网络人际关系的性质虽然还没有达成共识，但已为网络人际关系领域的后续研究奠定了一定的基础。

2.3.3.2 网络人际交往对心理健康的影响

虽然目前关于网络人际关系，尤其是网络人际关系对心理健康影响的直接研究缺乏，但网络人际交往及其心理健康效应问题的研究已经在一定程度上为研究网络人际关系做好了必要准备。

通过文献搜集和整理，发现网络人际交往与心理健康关系的专门研究也不多见，但是几乎所有关于互联网使用行为与人的心理社会发展的研究都涉及到网络人际交往的心理健康效应问题，即网络人际交往到底是降低了交往主体的心理健康水平还是提高了交往主体的心理健康水平。针对这一问题的研究也呈现出了两种截然不



同的观点：否定方认为网络交往不利于交往主体的心理健康，因而应该抵制和反对互联网；而肯定方则认为网络交往有利于交往主体的心理健康，因而应该捍卫和保护互联网。下面对国内外这两种观点的研究现状分别做一番总结和介绍。

网络人际交往不利于心理健康 Kraut 及其同事的研究是这一观点强有力的数据。Kraut 及其同事在1995~1996 年对73个家庭的169名被试进行了两年的追踪研究，发现在被试上网的最初一两年内，过多使用互联网进行交流会导致他们社会卷入的减少同时还会导致孤独感和抑郁感的增加，从而引起心理幸福感的降低^[85]。Stoll 与Turkle也在研究中发现被试因为上网交友而导致社会孤立与社会焦虑^[86]。

Kimberly Young的研究发现大多数对网络人际交往有依赖倾向的人，常常已经患有一些心理障碍，特别是忧郁症和焦虑症^[87]。卡耐基·梅隆大学的罗伯特·克劳特等通过对新上网者及以后的两年的追踪调查，发现人们花在网上时间越多，与家人的沟通越少、实际生活中的朋友越少，同时感到孤独和沮丧^[88]。

国内一些学者的研究也支持以上观点。李薇菡等（2004）的调查数据显示，上网时间长了以后，下网后的确有一部分学生有轻重不同的抑郁症状。从对上网 5-8 小时/天以上的大学生的调查结果显示：上网后“闷闷不乐、心情低落”占 5.6%；“昏昏欲睡、不愿去上课、学习”占 38.9%；“不愿回到现实中，感觉失落、情绪低沉、什么也不愿干”占 5.6%；“懒得见人，对干什么事都嫌麻烦”占5.6%；“理解问题常比别人慢些”占 11.1%；“早上不愿起床，心绪不宁”占16.7%；“以前感兴趣的事情现在不感兴趣了”占 11.1%；“感到自己没什么价值”占 5.6%^[89]。崔丽娟等人（2003）的研究表明，大学生对互联网的依赖显著影响他们的心理幸福感和社会疏离感^[90]。余建林（2004）对网络人际交往对专科生心理健康的影响进行研究，结果发现专科生的网络关系成瘾与孤独感、抑郁之间存在密切相关，与焦虑存在中度相关，与人际关系敏感存在中度相关，与敌意之间存在低度相关。^[91] 网络交往造成大学生人际关系疏远、焦虑和浮躁等不健康情绪蔓延，还可能产生较严重的情感问题^[92]，同时网上匿名行为易导致大学生认知的不协调^[93]。此外，网上交往角色的频繁变化可能导致青少年出现多重人格，甚至导致其独立人格的丧失。^[94] 王生卫也指出网络交往可使人格虚拟化、封闭化，可使人格发生变异和迷失^[95]。

网络人际交往有利于心理健康 与 Kraut 提出的网络人际交往会导致孤独、抑郁增加的观点针锋相对，国外一些研究者坚持认为网络交往增加了归属感，减少



了抑郁、孤独，提高了心理幸福感，有助于心理健康，从而发出捍卫互联网的声音。

Sproull 和 Faraj (1995) 的研究发现互联网作为社交工具，增加了与他人的交往和沟通，给用户以归属感和人性支持^[96] Mckenna 和 Bargh (1998) 认为网络中的虚拟群体允许使用匿名，可把原来受社会称许效应影响而不能表达出来的情感表达出来，可以找到志同道合的“同志”，产生一种群体的归属感，增强自我接受。^[97] Sanders 等人 (2000) 对青少年的互联网使用与抑郁、社会疏离之间的关系进行了研究，结果表明高水平的互联网使用与抑郁水平的提高之间并没有显著相关^[98]。LaRose (2001) 等人尝试解释 Kraut 及其同事的断言，他们通过复杂的路径模型来分析互联网使用导致抑郁，结果却发现在特定的人群中，抑郁会通过互联网所促进的人际关系而减轻^[99]。Morahan (2000) 研究也表明，匿名的互联网环境可为内向与神经质的人提供一个感觉较为安全的讨论平台，从而相应降低其情感上的孤独^[100]。Shaw 等人 (2002) 对网络交往和抑郁、孤独、自尊以及社会支持知觉之间的关系的研究发现，使用互联网可以显著地降低孤独和抑郁，而显著地提高自尊和社会支持知觉^[101]。Morgan 等人 (2003) 的研究也得出以交往为目的的互联网使用提高了心理健康水平，而非交往目的的互联网使用降低了心理健康水平的结论。^[102]

2.4 已有研究局限及本研究的思考

通过文献搜集，笔者没有找到综合考察网络人际关系、现实人际关系和心理健康三者的研究。通过进一步对资料进行整理和分析，不难看出，已有研究尤其是网络人际关系对心理健康的影响的研究中存在的问题以及局限性是比较明显的，表现在：

(1) 现实人际关系对心理健康的影响研究的局限

以往有关现实人际关系对心理健康影响的研究主要呈现出以下特点：①侧重研究人际关系对心理健康单一方面的影响，如自卑、抑郁等；②侧重研究人际关系的单一面对心理健康的影响，如人际冲突、人际信任；③侧重研究大学生的某些特殊群体，主要是贫困大学生的人际关系对心理健康的影响；④侧重研究大学生人际关系的特殊类型，即宿舍人就关系对心理健康的影响。

由上分析可知，虽然目前关于大学生现实人际关系对心理健康影响的局部研究成果已经比较丰富，但综合考察大学生现实人际关系对心理健康影响的系统研究较



缺乏。

(2) 网络人际关系对心理健康的影响研究的局限

目前国内外关于网络人际关系的研究还处于初步的积极探索阶段，其存在的问题和局限性是可想而知的，具体说来主要表现出以下四点：

①国内外关于网络人际关系对心理健康的影响多止于理论分析。尤其是在国内，对此问题的研究更多局限于从伦理道德、精神文明建设或者教育视角的理论探讨，相关的科学实证研究几乎是空白。

②国内虽有少数研究涉及到网络人际交往对心理健康的影响，但也多集中在病理性互联网的使用上，对一般网络使用群体的研究缺乏。

③由于侧重研究互联网的病理性使用，导致国内研究结果仅限于网络人际交往对心理发展的消极影响，与国外综合辩证的研究趋势还有一定的差距。

④目前国内有关网络人际关系的测量多局限于用网络关系成瘾量表，缺乏综合考察网络人际关系状况的专门测量工具。

考虑到以上不足，本研究拟采用已经被证实具有良好信、效度的“大学生人际关系综合诊断量表”，并在此量表基础上改编一份“大学生网络人际关系综合诊断量表”，考察大学生网络人际关系不同水平下，现实人际关系对心理健康的影响，以期为现有研究的不足做些微薄工作。

3 研究方法

3.1 研究模型与假设

本研究之研究由四个变量组成，分别为被试基本信息、网络人际关系、现实人际关系及心理健康水平，目的在探讨网络人际关系处于不同水平时，现实人际关系对大学生心理健康的影响差异。另外，通过前面对文献的分析总结，笔者发现已有研究分别得出了现实人际关系与心理健康的抑郁、敌对、偏执三个因子有显著相关的结论，但缺乏系统的实证研究。基于此，本研究尝试对网络人际关系处于不同水平下的大学生的现实人际关系对心理健康特别抑郁、敌对、偏执三因子的影响进行系统的实证研究。根据该思路，本研究之研究模型如图3-1所示。

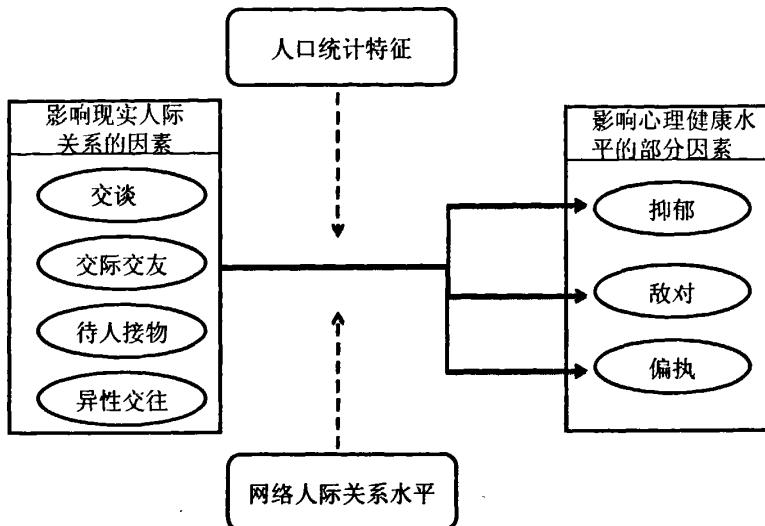


图 3-1 基于不同网际关系水平的现实人际关系对心理健康影响的理论模型

根据上述研究模型，提出以下假设：

假设1：现实人际关系与心理健康存在显著相关。

假设2：现实人际关系对心理健康有影响作用。

假设3：网络人际关系水平高时，现实人际关系之交谈、交友交际、待人接物和异性交往四因子对抑郁起影响作用。

假设4：网络人际关系水平高时，现实人际关系之交谈、交友交际、待人接物和异性交往四因子对敌对起影响作用。

假设5：网络人际关系水平高时，现实人际关系之交谈、交友交际、待人接物、异性交往四因子对偏执起影响作用。

假设6：网络人际关系水平低时，现实人际关系之交谈、交友交际、待人接物和异性交往四因子对抑郁起影响作用。

假设7：网络人际关系水平低时，现实人际关系之交谈、交友交际、待人接物和异性交往四因子对敌对起影响作用。

假设8：网络人际关系水平低时，现实人际关系之交谈、交友交际、待人接物和异性交往四因子对偏执起影响作用。

假设9：大学生个体差异，如性别、专业、是否独生子女、生源地、网际交往年龄和频度对心理健康的影响存在显著差异。



3.2 研究对象

本研究正式发放问卷采用简单随机抽样的方法，分别对贵州师范大学、浙江财经学院、浙江树人大学的部分学生进行了问卷调查，问卷的发放采用书面问卷以及网络问卷两种形式。

书面问卷调查：被试为贵州师范大学的部分学生。此部分调查问卷约占总问卷的 66.7%。发放问卷 360 份，共回收问卷 342 份，回收率为 95%。扣除部分不合格问卷，有效问卷为 320 份。有效问卷率为 94.7%。

网络 E-mail 问卷调查：被试为浙江财经学院、浙江树人大学部分学生。该部分被试填写电子档的问卷，并通过 E-mail 发回。对于这一部分问卷的质量控制主要是通过邮箱地址进行抽样回访，保证问卷的真实性。该部分问卷约占总问卷的 33.3%。邮箱收取的问卷共 193 份。有效问卷为 162 份，有效问卷率为 83.9%。

综合两部分问卷调查结果，本研究共回收问卷 535 份，回收后剔除无效问卷 53 份，共获得有效问卷 482 份，问卷有效率为 90.3%。被试的基本情况详见表 3-1。

表 3-1 调查样本基本情况表

变量名称	变量选项	个数统计	百分比
地区	贵州	320	66.7%
	浙江	162	33.3%
性别	男	226	46.9%
	女	256	53.1%
专业	文科	315	65.4%
	理科	167	34.6%
独生子女	是	175	36.3%
	否	307	63.7%
生源地	城市	202	41.9%
	城镇	137	28.4%
	农村	143	29.7%
网际交往年龄	一年以下	104	21.6%
	一到二年	33	6.8%
	二到三年	111	23.0%
	三年以上	234	48.5%
网际交往频度	7 小时以下	204	51.8%
	7~14 小时	97	20.1%
	14~21 小时	40	8.3%
	21 小时以上	95	19.7%



3.3 研究工具

一是研究者本人编制的大学生基本信息调查表。该部分包括性别、专业、是否独生子女、来自地域、网际交往年龄、网际交往频度，旨在较为全面的了解被试的基本情况，方便比较分析。

二是北京师范大学郑日昌教授所编的《大学生人际关系综合诊断量表》。该量表共有28道题目，每题答案只有“是”与“否”，选“是”计1分，答“否”为0分，总分为28项之和。总得分在0-8分者为无人际关系困扰，9-14分者为轻度困扰，15-28分者为严重困扰，其中得分大于20分者为明显的人际关系障碍。量表分为交谈、交际交友、待人接物、异性交往四个具体维度。在具体维度上得分在0-2分，表明困扰较少；3-5分，表明存在一定的困扰；6-7分，表明存在较严重的困扰。^[103]

三是研究者根据以上《大学生人际关系综合诊断量表》改编一份《大学生网络人际关系综合诊断量表》。该问卷仍分为交谈、交际交友、待人接物和异性交往四个维度。经过信效度检验后，正式问卷共28个题目，其中有关网络人际关系的项目26个，另有2个为测谎题。该量表项目也均为是非题，选“是”计1分，答“否”为0分，总分为26项之和。总得分在0-6分者为无人际关系困扰，7-12分者为轻度困扰，13-26分者为严重困扰。在具体维度上评分规则如下：交谈与交际交友得分在0-2分，表明困扰较少；3-5分，表明存在一定的困扰；6-7分，表明存在较严重的困扰；待人接物与异性交往得分在0-1分，表明困扰较少；2-4分，表明存在一定的困扰；5-6分，表明存在较严重的困扰。

四是Derogatis, L. R. 编制的症状自评量表（SCL-90）。该量表共90个项目，包含躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执和精神病性这九个因子。该量表采用五级评分标准，0=从无，1=轻度，2=中度，3=相当重，4=严重。^[104]

3.4 研究步骤

3.4.1 文献研究

本研究首先采用文献探讨的研究方法，查阅中国学术期刊数据库、EBSCO 学术



信息和相关网站，搜集国内外相关论文、期刊及研讨会资料，以建构本研究之理论基础，并于10月份(2007)期间，对贵州师范大学部分学生行访谈，而后参考访谈的内容，进行问卷的修正，本研究主要搜集数据采用问卷调查方式。

3.4.2 问卷选定

为了考察大学生的心理健康状况，本研究选定被国内外广泛认可的症状自评量表（SCL-90）作为调查工具。

为了考察大学生现实人际关系的总体状况，本研究选取郑日昌教授所编之《大学生人际关系综合诊断量表》。

为了考察大学生网络人际关系状况，本研究以上述大学生人际关系综合诊断量表为基础改编了一份大学生网络人际关系综合诊断量表。具体而言经过初稿设计、试调查和定稿三个阶段：首先，笔者根据郑日昌教授所编的《大学生人际关系综合诊断量表》的四个维度进行访谈，发现此四个维度基本能概括网上人际关系的总体。由此，笔者将郑日昌教授所编之《大学生人际关系综合诊断量表》中不适合网络环境的项目做出相应的改变，从而形成共28个项目的大学生网络人际关系的初始问卷。其次，用初始问卷对40名大学生进行前测，并利用SPSS13.0对其进行信度、效度检验，将未通过检验的2个项目剔除。最后，在已经通过检验的26个项目基础上增设2个测谎项目，最终形成28个项目的网络人际关系的正式问卷。

3.4.3 被试取样和数据收集

按简单随机方法抽取被试，采用书面问卷和网络 E-mail 问卷方式收集数据。

3.4.4 数据统计分析

采用 SPSS 13.0 完成。



4 问卷验证

4.1 问卷发放及数据收集

本研究量表由大学生人际关系综合诊断量表、症状自评量表（SCL-90）和笔者改编之大学生网络人际关系综合诊断量表三个问卷组成。

由于大学生网络人际关系综合诊断量表为改编问卷，在正式发放问卷前，采用系统随机抽样法发放40份问卷进行前测，并利用前测数据对问卷进行信度、效度检验。

4.2 问卷的信度及效度检验

在进行变量间实质性关系的检验分析前，必须先确定每一个衡量变量所使用的测量项目与尺度间，具有一定程度的信度与效度。否则，即使统计分析结果显示，各变量间存有相当的共变性，其研究结果的正确性仍然值得商榷，甚至可能产生误导的严重后果。

4.2.1 信度检验

信度（reliability）指的是测量工具的可信度或稳定性，也指同一群研究样本在同一份检验上测量多次的分数的一致性。

计算信度的常用方法有两种，即重测信度和内部一致性信度；计算效度的常用方法则是分析问卷的构想效度，通过探索性因素分析（EFA）或验证性因素分析（CFA）来求得效度系数^[106]。信度检验除了上述方法外，常用的还有复本信度、分半信度、评分者信度等方法^[106]。

本文以 Cronbach's α 系数组为测量的指标，若 α 值越高，表示量表内各项目的测量结果越一致。一般而言，Cronbach's α 值大于 0.7 时，表明量表数据可靠性较高^[107]。因此本文的各因素若未达到 0.7，则需要将各问句与该因素的相关系数趋近于 0 的项删除，以提高信度系数。对本文研究问卷的信度分析结果如表 4-1 所示



表 4-1 问卷的信度检验

量表	Cronbach's α
大学生网络人际关系综合诊断量表	0.747
症状自评量表 (SCL-90)	0.970
大学生人际关系综合诊断量表	0.837

网络人际关系量表总体 α 值为 0.747，各 α 值介于 0.859 到 0.868 之间；SCL-90 量表总体 α 值为 0.970，各 α 值介于 0.81 到 0.816 之间；人际关系问卷总体 α 值为 0.837，各 α 值介于 0.745 到 0.890 之间。所以三个量表都通过了信度检验，具有较好的内部一致性信度。

4.2.2 效度检验

一个量表的效度可以定义为观测值之间的差异所反映的对象之间被测特性的真
实差异的程度，而不是系统误差或随机误差，完美的效度要求没有测量误差。对理
解测量结果的含义而言，结构效度 (Construct validity) 是最重要的效度指标。
对结构效度进行测量，首先必须对量表的结构、测量的总体安排以及量表各个部分
之间的关系做出说明，然后运用因子分析等方法从整个量表数据中分离出设定的基
本构思，以此来证明量表的结构效度。因子分析法采用主成分起始因素进行估算，
为使因子结构可靠，以及结果容易解释，对因子参照轴进行旋转。另外，还选择了
显示 KMO 测度和巴特利球体检验结果，以确认进行因子分析的合适性。

对问卷进行因素分析，其目的是对原始变量进行分门别类的综合评价，因子分
析就是寻求如何以最少的信息把众多的观测变量浓缩为少数因子。常用来寻求基本
结构 (Summarization) 和简化数据 (Data reduction)，并对问卷的结构假设进行验
证性因子分析。^[108]

4.3.2.1 对大学生网络人际关系问卷的因子分析

大学生网络人际关系问卷根据现实人际关系综合诊断量表改编而成，初始问卷
共有 28 个项目，以下表格是利用前测数据对其做的因子分析结果。

表 4-2 影响因素的 KMO 检验与 Bartlett 球形检验

	KMO 样本测度	0.710
巴特利特球体检验	Approx. Chi-Square	769.826
	自由度 df	378
	显著性 Sig.	0.000



KMO 值越接近 1，表示数据越适合做因子分析，如果 KMO 接近 0，表示不适合做因子分析。一般来说，KMO 值大于 0.7 表示“适合”做因子分析。本例中结果样本的 KMO 测度达到 0.710，表示这些变量进行因子分析的效果较好。样本的 Bartlett 球形检验显著性水平 0.000，表示问卷项目间不是相互独立的，因素分析适合性佳。

使用主成分分析法 (Principal components)，采用 Varimax 最大方差旋转，提取特征值大于 1 的项目，根据因素分析的结果，删除因素载荷小于 0.3 或归属与预先设计不符合的项目。结合网络人际关系问卷设计的原有的 4 因素结构，多次重复这一过程（每次只删除一个项目），相继剔除 2 个项目，即题 3，题 28，提取 26 个因素特征值，共解释原有项目的 74.32%，各项目因素归属和载荷量（见表 4-6），因素划分与原问卷编制结构大致吻合。从效度检测中可以发现，删除掉删除即题 3，28 题这两个题项后，关于网络人际关系的 26 个项目均落在相应的四个因子内，且每个题项只在一个因子的负荷超过 0.5。这表明关于网络人际关系的四个因子均可以操作化为单一的测量变量，且每一个变量均是相互区别，这说明本文关于网络人际关系的测量具有一定效度水准。因此选取 4 个因子作为问卷基本结构因子。

表 4-3 对大学生网络人际关系影响因素的因子分析

		因子			
		F1	F2	F3	F4
交谈	1-在网上关于自己的烦恼有口难言	0.154	-0.121	0.111	0.721
	5-在网上对对连续不断的交谈感到困难	0.169	0.236	0.114	0.713
	9-在网上与一大群朋友在一起，常感到孤寂或失落	-0.266	-0.330	0.244	0.689
	13-当网上不熟悉的人对自己倾诉他的生平遭遇以求得同情时，自己常感到不自在	0.101	0.230	0.186	0.677
	17-在网上交往时常避免表达自己的感受	0.172	0.179	0.304	0.742
	21-网上交谈时不能专注地倾听	0.232	0.183	0.145	0.619
	25-不能广泛地听取网上交往的人的各种不同意见、看法	0.212	0.131	0.117	0.638
交际与交友	2-在网上初次和陌生人交谈时感觉不自在	0.733	0.273	0.269	-0.086
	6-在网络社交场合（如聊天室），感到紧张	0.810	0.104	0.146	0.213
	10-在网上交往时极易受窘	0.632	0.222	0.111	-0.239
	14-担心网上交往的人对自己有什么坏印象	0.611	0.113	0.114	-0.223



	18-很关注自己的网络仪表，如头像、衣服等	0.813	0.117	0.244	0.173
	22-在网上自己的烦恼无人可倾诉	0.600	-0.205	0.186	0.256
	26-在网上人际交往中自己常因受伤而暗自伤心	0.629	-0.132	0.060	-0.117
	7-在网上时常伤害别人	0.144	0.127	0.713	-0.232
	11-在网上与别人不能和睦相处	-0.208	0.296	0.618	-0.181
带人	15-总是尽力使网上交往的人赏识自己	-0.172	0.006	0.627	0.349
接物	19-讨厌网上的某人或被网上的某人所讨厌	-0.115	0.022	0.717	0.223
	23-在网上受到别人排斥与冷漠	0.271	0.256	0.691	0.113
	27-常被网上的人谈论、愚弄	0.362	0.144	0.603	0.168
	4-网上的异性朋友太少	-0.243	0.610	-0.047	0.073
	8-在网上与异性朋友交往感觉不自然	0.292	0.630	-0.009	0.056
异性	12-在网上不知道与异性相处如何能够适可而止	0.237	0.759	-0.037	-0.017
交往	16-暗自思慕网上交往的异性	0.192	0.867	0.012	0.014
	20-瞧不起网上交往的异性	0.154	0.803	0.028	-0.058
	24-在网上交往中被异性网友瞧不起	0.168	0.812	0.060	0.042
	因子特征值	7.341	3.12	2.13	6.04
	旋转后的因子方差贡献率	31.78%	11.8%	8.30%	22.4%
	累计方差贡献率	31.72%	43.5%	51.8%	74.3%

4.3.2.2 对大学生现实人际关系问卷的因子分析

该量表已被我国学者证明有较好的信度和效度。本次调查验证了问卷的效度，如表 4-4 和表 4-5 所示。

表 4-4 影响因素的 KMO 检验与 Bartlett 球形检验

KMO 样本测度	0.839
Approx. Chi-Square	893.635
巴特利特球体检验	自由度 df
	378
	显著性 Sig.
	0.000

由表 4-4 看出，大学生现实人际关系问卷结果样本的 KMO 测度达到 0.839，说明这些变量进行因子分析的效果较好。样本的 Bartlett 球形检验显著性水平 0.000，表示问卷项目间不是相互独立的，因素分析适合性极佳。



表 4-5 对大学生人际关系综合影响因素的因子分析

		因子			
		F1	F2	F3	F4
交谈	1-关于自己的烦恼有口难言	0.371	0.209	0.261	0.820
	5-对连续不断的交谈感到困难	0.163	0.375	0.132	0.793
	9-与一大群朋友在一起，常感到孤寂或失落	0.291	0.216	0.055	0.804
	13-当不熟悉的人对自己倾诉他的生平遭遇以求得同情时，自己常感到不自在	0.115	0.232	0.126	0.750
	17-时常避免表达自己的感受	0.172	0.179	0.304	0.738
	21-不能专注地倾听	0.232	0.183	0.145	0.729
	25-不能广泛地听取各种不同意见、看法	0.212	0.231	0.187	0.698
交际与交友	2-和生人见面感觉不自然	0.796	0.273	0.269	-0.086
	6-在社交场合，感到紧张	0.886	0.104	0.146	0.213
	10-极易受窘	0.838	0.210	0.106	0.208
	14-担心别人对自己有什么坏印象	0.886	0.160	0.173	0.258
	18-对自己的容貌（仪表）缺乏信心	0.873	0.021	0.195	0.264
	22-自己的烦恼无人可倾诉	0.890	0.134	0.201	0.249
	26-自己常因受伤而暗自伤心	0.879	0.024	0.265	0.153
待人接物	3-过分地羡慕和忌妒别人	0.327	0.240	0.896	0.041
	7-时常伤害别人	0.180	0.239	0.713	0.175
	11-与别人不能和睦相处	0.310	0.319	0.698	0.006
	15-总是尽力使别人赏识自己	0.232	0.405	0.687	0.193
	19-讨厌某人或被某人所讨厌	0.261	0.330	0.797	0.230
	23-受别人排斥与冷漠	0.109	0.157	0.691	0.271
	27-常被别人谈论、愚弄	0.212	0.148	0.683	0.286
异性交往	4-与异性交往太少	-0.043	0.840	0.188	0.260
	8-与异性来往感觉不自然	0.192	0.830	0.307	0.074
	12-不知道与异性相处如何能够适可而止	0.357	0.759	0.290	0.046
	16-暗自思慕异性	0.097	0.867	0.256	0.067
	20-瞧不起异性	0.114	0.863	0.137	0.190
	24-被异性瞧不起	0.279	0.852	0.276	0.015
	28-与异性交往不知如何才能更好地相处	0.061	0.773	0.010	0.434
因子特征值		7.682	6.915	3.460	3.081
旋转后的因子方差贡献率		30.727%	27.658%	13.838%	12.323%
累计方差贡献率		30.727%	58.385%	72.223%	84.546%



4.3.2.3 对心理健康问卷的因子分析

SCL-90 量表在国外已广泛应用，在国内也已应用于临床研究，特别是精神卫生领域，已广为应用。该量表已被我国学者证明有较好的信度和效度。本次调查数据验证了问卷的效度 ($XZ=1008.21$, $df=378$, $p=0.000$, $RESEA=0.053$)。

5 研究结果

本部分围绕网络人际关系在不同水平时，现实人际关系对心理健康的影响作用展开。先对样本进行描述性统计分析，以了解当前大学生在网络人际关系、现实人际关系、心理健康水平等方面的情况，并验证现实人际关系与心理健康的的相关关系；再针对网络人际关系的不同水平，考察现实人际关系与抑郁、敌对、偏执这三个因子的相关关系和回归情况；最后再用方差分析检验性别、专业、生源等背景变量对心理健康影响作用的显著性。

5.1 网络人际关系、现实人际关系与心理健康的总体状况

对三个变量的描述性统计结果如表 5-1、表 5-2 所示。

表5-1 网络、现实人际关系的均值及标准差 (N = 482)

	Range	Minimum	Maximum	Mean	S. D
网上人际关系总分	18	0	18	5.93	3.876
交谈	7	0	7	1.89	1.584
交际与交友	6	0	6	1.53	1.248
待人	4	0	4	1.19	1.107
异性交往	4	0	4	1.33	1.073
网下人际关系总分	21	0	21	9.33	5.599
交谈	7	0	7	2.54	1.870
交际与交友	7	0	7	3.04	2.010
待人接物	6	0	6	1.53	1.359
异性交往	16	0	16	7.10	4.243

从表 5-1 看出，大学生网络人际关系总均分为 5.93，除交际交友存在轻微困扰外，其余因子皆不存在困扰，表明其总体水平高；而现实人际关系总均分为 9.33，存在轻度困扰，表明其总体状况较好。但其异性交往均分却达到 7.1，表明大学生在现实中与异性交往时普遍存在严重困扰。



表 5-2 被试心理健康与全国青年常模比较

	被试 均分±标准差	常模 均分±标准差	T 值
躯体化	1.839 ±0.61	1.34±0.45	66.439***
强迫症状	2.035 ±0.67	1.69±0.61	66.257***
人际关系敏感	1.943 ±0.68	1.76±0.67	62.981***
抑郁	1.927 ±0.69	1.57±0.61	61.566***
焦虑	2.109 ±0.89	1.42±0.43	52.060***
敌对	1.620 ±0.32	1.50±0.57	55.812***
恐怖	1.375 ±0.65	1.23±0.41	46.767***
偏执	1.746 ±0.32	1.43±0.57	57.823***
精神病性	1.959 ±0.78	1.36±0.47	55.973***
心理健康总分	165.67±52.50		69.717***

注: *** $P<0.001$

一般而言, 如果某因子分数偏离常模团体平均数达到两个标准差 (SD) 时, 即可以认为是异常。另一种比较直观的判断方法是看被测量者因子分数是否超过了 3 分 (采用 1~5 分评定, 若采用 0~4 分评定, 则超过 2 分), 若超过了 3 分, 即表明该因子的症状已经达到中等以上严重程度。将表 5-2 的大学生心理健康各因子的数值与国内 18-29 岁全国常模^[109]进行 T 检验, 结果显示: 大学生在 SCL-90 各因子上的得分与全国青年常模差异均有统计学意义($P<0.001$), 大学生的心理健康状况均明显差于全国青年常模。

5.2 现实人际关系与心理健康的的相关与回归分析

现实人际关系与心理健康的的相关分析结果如表 5-3 所示。现实人际与心理健康相关系数达到 0.627, 在 0.01 水平下存在非常显著的相关性。因此接受假设 1。

表 5-3 网下人际关系与心理健康的的相关分析

	网下人际关系总分
心理健康总分	0.627**

注: * $P<0.05$; ** $P<0.01$

通过回归分析, 可看出模型的判定系数 R^2 为 0.859。以心理健康为因变量 Y, 以现实人际关系为自变量 X, 如表 5-4 所示, 可建立模型 $Y=1.086+0.421X$ 。其中判定系数可解释方程变量 Y 的变异中至少有 85.9% 是由因变量 X 引起的。因此接受假设 2。



表5-4 网下人际关系与心理健康的回归分析

模型	非标准化回归系数		标准化回归系数		T检验值	Sig.
	B	标准误差	Beta			
1 常数	1.086	0.054			19.995	0.000
网际关系水平	0.421	0.028	0.570		15.202	0.000

5.3 网际关系水平不同时，现实人际关系与心理健康的的相关分析

本文根据网络人际关系量表的评分标准，如果网际关系无困扰，即分值在0~6分以内，则表明其水平高。反之，分值大于7分以上则为水平低。如表5-5所示，网际关系水平高的被试为281人，占58.3%。网际关系水平低的被试为201人，占41.7%。

表5-5 网络人际关系的水平频数表

		Frequency	Percent	Cumulative Percent	
				Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	网上人际关系水平高	281	58.3	58.3	
	网上人际关系水平低	201	41.7	41.7	100.0
	总和	482	100.0	100.0	

相关是用以描述两个变量之间的关系测度，但这种测度结果只是说明两个变量之间存在某种相对密切的关系或关系很小，不能解释两者之间的因果关系。为进一步研究网络人际关系水平不同时，现实人际关系对心理健康的影响作用机理，本文采用Pearson相关分析法，对现实人际关系四因子之间的相关性以及心理健康的抑郁、敌对和偏执三个因子与现实人际关系四因子之间的相关性进行分析，其中因子得分为各因子的总分。

表5-6为现实人际关系四因子之间Pearson相关分析的结果，从表中可以看出，四因子之间存在一定的相关关系。

表5-6 现实人际关系四因子的Pearson相关分析结果

		交谈	交际与交友	待人接物	异性交往
交谈	Pearson Correlation	1.000	0.585**	0.527**	0.804**
	Sig. (2-tailed)		0.000	0.000	0.000
	N	482.000	482.000	482.000	482.000
交际交友	Pearson Correlation	0.585**	1.000	0.387**	0.756**
	Sig. (2-tailed)	0.000		0.000	0.000
	N	482.000	482.000	482.000	482.000



待人接物	Pearson Correlation	0.527**	0.387**	1.000	0.761**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000		0.000
	N	482.000	482.000	482.000	482.000
异性交往	Pearson Correlation	0.804**	0.756**	0.761**	1.000
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	
	N	482.000	482.000	482.000	482.000

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

5.3.1 现实人际关系四因子与抑郁的相关分析

表5-7 现实人际关系各维度与抑郁的相关分析

	交谈	交际交友	待人接物	异性相往	现实人际关系总分
网关高：抑郁	0.717**	0.680**	0.477**	0.632**	0.663**
网关低：抑郁	0.506**	0.395**	0.316**	0.487**	0.585**

注：* P<0.05; ** P<0.01; 网关高指网络人际关系水平高，网关低指网络人际关系水平低。

表 5-7 表明，抑郁与四因子之间在 0.01 水平下存在非常显著的相关性。其中，抑郁与交谈困扰相关性最高，达到 0.717。

5.3.2 现实人际关系四因子与敌对的相关分析

表5-8 现实人际关系各维度与敌对的相关分析

	交谈	交际交友	待人接物	异性相往	现实人际关系总分
网关高：敌对	0.758**	0.543**	0.466**	0.625**	0.629**
网关低：敌对	0.595**	0.119	0.379**	0.448**	0.489**

注：* P<0.05; ** P<0.01; 网关高指网络人际关系水平高，网关低指网络人际关系水平低。

表 5-8 表明，敌对与四因子之间在 0.01 水平下存在非常显著的相关性。其中，敌对与交谈困扰相关性最高，达到 0.758。

5.3.3 现实人际关系四因子与偏执的相关分析

表5-9 现实人际关系各维度与偏执的相关分析

	交谈	交际交友	待人接物	异性相往	现实人际关系总分
网关高：偏执	0.513**	0.494**	0.394**	0.450**	0.485**
网关低：偏执	0.496**	0.134	0.342**	0.391**	0.466**

注：* P<0.05; ** P<0.01; 网关高指网络人际关系水平高，网关低指网络人际关系水平低。



表 5-9 表明，偏执与四因子之间在 0.01 水平下存在显著的相关性。其中，敌对与网下交谈困扰相关性最高，达到 0.513。

5.4 网际关系水平不同时，现实人际关系对心理健康的回归分析

为进一步测定以上 4 因子对心理健康 3 因子的影响程度，在此运用多元回归方法进行分析。从相关分析结果可以看出，四个因子之间存在一定相关性，因此可以运用回归方法对因子进行分析。

在建立回归方程时使用 Stepwise 逐步引入——剔除法并结合 Enter 强迫引入法，显著性水平设定为 0.01。

5.4.1 现实人际关系四因子对抑郁的回归分析

以现实人际关系各因子作为自变量 X，抑郁作为因变量 Y 进行回归分析。当网络人际关系水平高时，模型的判定系数 R^2 为 0.641；当网络人际关系水平低时，模型判定系数 R^2 为 0.457。回归分析结果如表 5-10 所示。

表5-10 抑郁与现实人际关系四因子回归系数和显著性系数检验表 (Coefficients^a)

网关高时：模型	非标准化回归系数		标准回归系数 Beta	T 检验值	Sig.
	B	标准误差			
常数	1.239	0.039		31.536	0.000
X1 网下交谈困扰	0.265	0.025	0.758	10.556	0.000
X2 网下交际交友	0.221	0.023	0.751	9.787	0.000
X3 网下待人接物	0.218	0.035	0.462	6.194	0.000
X4 网下异性交往	-0.143	0.020	-1.003	-7.141	0.000
网关低：模型					
常数	1.096	0.119		9.192	0.000
X1 网下交谈困扰	0.157	0.035	0.389	4.473	0.000
X2 网下交际交友	0.110	0.035	0.250	3.166	0.002
X3 网下待人接物	0.078	0.050	0.139	1.551	0.122
X4 网下异性交往	-0.006	0.029	-0.030	-0.222	0.825

注：网关高指网络人际关系水平高，网关低指网络人际关系水平低。

根据表5-10，可建立如下多元回归方程：

$$(1) \text{网际关系高时: } Y = 1.239 + 0.265X_1 + 0.221X_2 + 0.218X_3 - 0.143X_4$$

从该回归方程可以看出现实人际关系四因子皆对抑郁有影响作用。标准回归系数表明，网下交谈、交际交友对抑郁的影响作用最大，同时，经 T 检验，各因子的回



归系数的P值均为0，具有显著意义，说明这4个因子能够反映对抑郁的影响。

(2) 网际关系低时： $Y=1.096+0.157X_1+0.11X_2$

从该回归方程看到现实人际关系中有两个因子对抑郁有影响作用。标准回归系数表明，交谈对抑郁的影响作用最大。同时，经T检验，交谈、交际交友的回归系数的P值均小于0.01，具有显著意义，说明这2个因子能够反映对抑郁的影响。

对于以上回归模型，其拟合程度如何，可以用残差的正态性进行检验，其中最直观、简单的方法就是残差直方图（见图 5-1）和 P-P 图，从图中看到残差服从正态分布，所以此回归模型的拟合度较好。

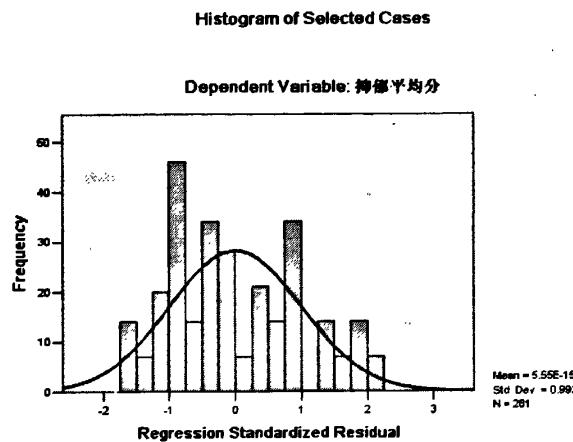


图 5-1 网际关系高时现实人际关系对抑郁回归残差标准化直方图

5.4.2 现实人际关系四因子对敌对的回归分析

以现实人际关系各因子作为自变量X，敌对作为因变Y进行回归分析。当网络人际关系程度高时，模型的判定系数 R^2 为0.585；当网络人际关系程度低时，模型的判定系数 R^2 为0.498。回归分析结果如表5-11所示。

表5-11 敌对与现实人际关系四因子回归系数与显著性系数检验表 (Coefficientsa)

网关高时：模型	非标准化回归系数		标准回归系数 Beta	T检验值	Sig.
	B	标准误差			
常数	0.451	0.024		19.062	0.000
X1 网下交谈	0.170	0.015	0.870	11.252	0.000
X2 网下交际交友	0.028	0.014	0.168	2.032	0.043
X3 网下待人接物	0.043	0.021	0.164	2.042	0.042
X4 网下异性交往	-0.031	0.012	-0.387	-2.564	0.011
网关低：模型					
常数	0.650	0.040		16.347	0.000



X1 网下交谈	0.084	0.012	0.594	7.221	0.000
X2 网下交际交友	-0.014	0.012	-0.090	-1.200	0.232
X3 网下待人接物	0.044	0.017	0.227	2.663	0.008
X4 网下异性交往	-0.006	0.010	-0.076	-0.583	0.561

注：网关高指网络人际关系水平高，网关低指网络人际关系水平低。

根据表5-11，可建立如下多元回归方程：

(1) 网际关系高时： $Y=0.451+0.17X_1+0.028X_2+0.043X_3-0.031X_4$

从该回归方程可以看出四因子皆对敌对有影响作用。标准回归系数表明，交谈对敌对的影响最大。同时，经T检验，各因子的回归系数的P值均小于0.05，具有显著意义，说明这4个因子能够反映对敌对的影响。

(2) 网际关系低时： $Y=0.65+0.084X_1+0.044X_3$

从该回归方程可以看出有2个因子对敌对有影响。标准回归系数表明，交谈对敌对的影响最大。同时，经T检验，交谈与待人接物的回归系数的P值均小于0.01，具有显著意义，说明这2个因子能够反映对敌对的影响。

对于以上回归模型的残差的正态性进行检验如图5-2所示。

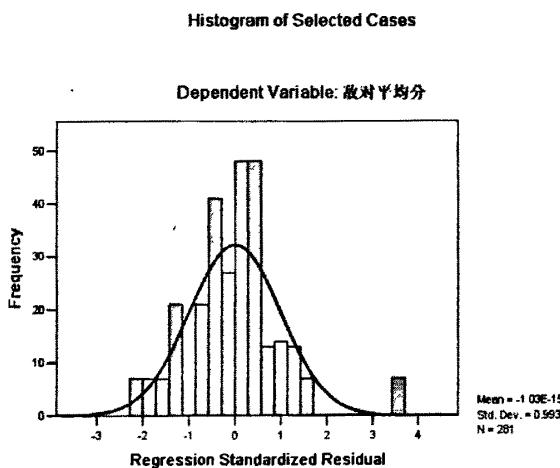


图5-2 网际关系水平高时现实人际关系对敌对的回归残差标准化直方图

5.4.3 现实人际关系四因子对偏执的回归分析

以现实人际关系各因子作为自变量X，偏执作为因变量Y进行回归分析。当网络人际关系程度高时，模型的判定系数 R^2 为0.521。当网络人际关系程度低时，模型的判定系数 R^2 为0.432。回归分析结果如表5-12所示。

表5-12 偏执与现实人际关系四因子回归系数与显著性系数检验表 (Coefficientsa)



网关高时: 模型	非标准化回归系数		标准回归系数	T检验值	Sig.
	B	标准误差			
常数	0.606	0.024		25.588	0.000
X1 网下交谈困扰	0.100	0.015	0.614	6.562	0.000
X2 网下交际交友	0.098	0.014	0.716	7.159	0.000
X3 网下待人接物	0.129	0.021	0.591	6.076	0.000
X4 网下异性交往	-0.075	0.012	-1.137	-6.212	0.000
网关低: 模型					
常数	0.611	0.058		10.527	0.000
X1 网下交谈困扰	0.093	0.017	0.487	5.429	0.000
X2 网下交际交友	-0.005	0.017	-0.025	-0.306	0.760
X3 网下待人接物	0.061	0.024	0.234	2.514	0.013
X4 网下异性交往	-0.010	0.014	-0.099	-0.704	0.482

注: 网关高指网络人际关系程度高, 网关低指网络人际关系程度低

根据表5-12, 可建立如下多元回归方程:

(1) 网际关系高时: $Y=0.606+0.1X_1+0.098X_2+0.129X_3-0.075X_4$

从该回归方程可以看出四因子皆对偏执有影响。标准回归系数表明, 交谈、待人接物对偏执的影响最大。同时, 经T检验, 各因子的回归系数的P值均为0, 具有显著意义, 说明这4个因子能够反映对偏执的影响。

(2) 网际关系低时: $Y=0.611+0.093X_1+0.061X_3$

从该回归方程可以看出有2个因子对偏执有影响。标准回归系数表明, 交谈对偏执的影响最大。同时, 经T检验, 交谈、待人接物的回归系数的P值均小于0.05, 具有显著意义, 说明这2个因子能够反映对偏执的影响。

对于以上回归模型的残差的正态性进行检验如图 5-3 所示。

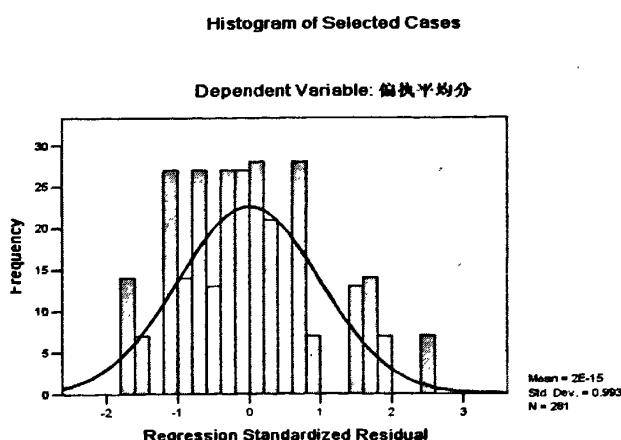


图 5-3 网际关系高时现实人际关系对偏执回归残差标准化直方图



5.5 不同背景变量的大学生心理健康的方差分析

5.5.1 不同性别、专业、独生与否的大学生心理健康之差异分析

使用独立样本 T 检验，来检验不同性别的大学生在心理健康方面是否存在显著差异。由表 5-13 可以看出，男女均值的 T 检验值为 0.250， $p=0.803>0.01$ ，说明不同性别的大学生在心理健康总体上没有显著的差异。具体而言，在偏执上存在显著差异，女生在偏执上的均值高于男生。

表 5-13 不同性别的大学生心理健康水平比较

因子	变量	人数	均值	方差	F	Sig.	T
心理健康总分	性别	男	226	1.8492	0.6162	10.601	0.803
		女	256	1.8360	0.5478		0.250
抑郁		男	226	25.429	8.597	1.595	0.207
		女	256	24.715	9.223		0.876
敌对		男	226	0.829	0.320	1.439	0.231
		女	256	0.813	0.325		0.554
偏执		男	226	0.890	0.368	44.620	0.000
		女	256	0.807	0.268		2.839

用上述方法对不同专业大学生的心理健康进行差异分析，得到文科、理科均值的 T 检验值为 6.241， $p=0.000<0.01$ ，该结果表明：文科和理科大学生在心理健康水平上存有显著差异，文科生心理健康水平比理科生低。

用同样方法对大学生独生与否时的心理健康水平进行差异分析，得到独生子女和非独生子女均值的 T 检验值为 -2.956， $p=0.003<0.01$ ，该结果表明：大学生独生与否的心理健康水平是不同的，独生子女的心理健康水平高于非独生子女。

5.5.2 生源地、网际交往年龄和频度不同的大学生心理健康之差异分析

使用单因素方差分析（One-way ANOVA），检验生源地不同的大学生在心理健康方面是否存在显著差异。如表 5-14 的方差分析显示，F 值为 9.365，显著性水平为 0.000，可见不同生源地的大学生心理健康水平存在显著差异。



表 5-14: 不同生源地的大学生心理健康水平比较

因子		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
心理健康	组间	6.091	2	3.046		
总均分	组内	155.782	479	0.325	9.365	0.000
	总和	161.873	481			
抑郁	组间	206.896	2	103.448		
	组内	8177.095	479	17.071		
	总和	8383.992	481		6.060	0.003
敌对	组间	388.540	2	194.270		
	组内	8078.682	479	16.866		
	总和	8467.222	481		11.519	0.000
偏执	组间	206.896	2	103.448		
	组内	8177.095	479	17.071		
	总和	8383.992	481		6.060	0.003

为了探讨不同生源地的大学生心理健康水平之间的差异程度, 对其做多重比较。本研究采用的各组间两两比较方法是 Dunnett 方法和 Tamhane's T2。首先采用方差齐次性检验 (Test of Homogeneity of Variances) 不同生源的学生在心理健康方面是否具有齐性方差。Dunnett 是在具有方差齐性时, 用最小显著性差异方法的 t 统计量, 两两检验各组均值是否有显著性差异。Tamhane's T2 是在方差不相等、没有正态分布的前提下进行的两两 t 检验。^[110]

检验结果显示, 不同生源的学生在心理健康上具有方差齐次性 ($0.35 > 0.05$), 因此采用 Dunnett 方法进行多重比较, 结果如表 5-15 所示。

表 5-15 不同生源地的大学生心理健康水平比较

因子			Mean		99% Confidence Interval		
	你来自		Difference	Std. Error	Sig.	Lower Bound	Upper Bound
心理健康总均分	城市	农村	-0.267*	0.062	0.000	-0.442	-0.093
	城镇	农村	-0.123	0.068	0.124	-0.314	0.068
抑郁	城市	农村	-1.366*	0.452	0.005	-2.366	-0.366
	城镇	农村	-1.518*	0.494	0.004	-2.612	-0.424
敌对	城市	农村	-2.008*	0.449	0.000	-3.002	-1.014
	城镇	农村	-0.454	0.491	0.547	-1.541	0.633
偏执	城市	农村	-1.366*	0.452	0.005	-2.366	-0.366
	城镇	农村	-1.518*	0.494	0.004	-2.612	-0.424

*. The mean difference is significant at the .01 level.

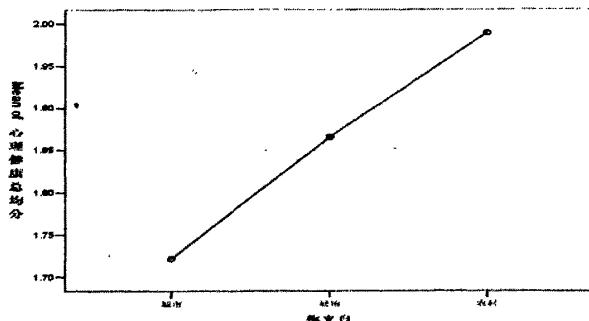


图 5-4 不同生源的大学生心理健康水平比较

由表 5-15 和图 5-4 可以看出, 来自城市的学生和来自农村的学生在心理健康总体水平上有显著差异。随着城市化的程度减弱, 心理健康的总均分基本呈线性随着增长, 心理健康水平越来越低。

同样使用单因素方差分析 (One-way ANOVA), 检验网际交往年龄不同的大学生的心理健康方面是否存在显著差异。结果显示, F 值为 6.700, 显著性水平为 0.000, 说明大学生心理健康在网际交往年龄上存在显著差异。进一步的方差齐次性检验得到不同网际交往年龄的大学生在心理健康上具有方差齐次性 ($0.483 > 0.05$), 因此也采用 Dunnett 方法进行多重比较, 结果表明: 网际交往龄在一年以下与一到二年网龄的大学生, 心理健康总体水平有明显差异; 一到二年与两到三年、三年以上的大学生心理健康总体水平有差异。其变化趋势如图 5-5 所示: 随着网际交往年龄的增加, 心理健康总均分先上升而后显著下降。

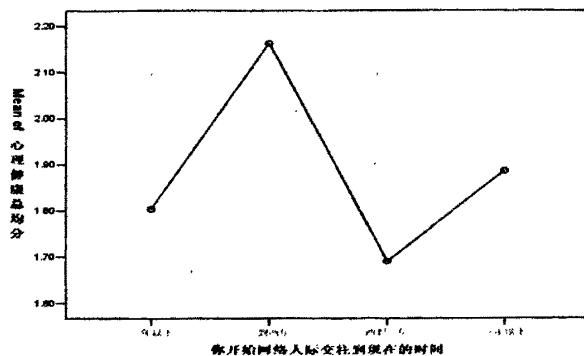


图 5-5 不同网际交往年龄的大学生心理健康水平比较

按照同样的方法和程序对网际交往频度不同的大学生心理健康新行差异分析。所谓网际交往频度, 指的是平均每周网络人际交往的次数。考虑到次数与时间的关系, 本研究规定每一小时为一次。单因素方差分析结果显示, F 值为 3.899, 显著性



水平为 0.002, 说明大学生心理健康在网际交往频度上存在显著差异。进一步的方差齐次性检验得到不同网际交往频度的大学生在心理健康上具有方差齐次性 ($0.18 > 0.05$), 故仍采用 Dunnett 方法进行多重比较, 结果表明: 频度大于 21 小时的大学生心理健康分别与小于 7 小时、7-14 小时和 14-21 小时的大学生心理健康存在显著差异。

5.6 研究小结

5.6.1 研究假设验证汇总

根据第三节提出的假设, 通过以上数据分析, 验证假设成立的情况, 如表 5-16。

表5-16 研究假设验证汇总表

假设内容	研究发现	验证结果
假设 1: 现实人际关系与心理健康有相互关系。	现实人际关系与心理健康有显著的正相关。	成立
假设 2: 现实人际关系对心理健康有影响。	回归方程为 $Y=1.086+0.421X$, 复相关系数 $R^2=0.859$, 说明方程能够解释变量 Y 的变异中至少有 85.9% 是由因变量 X 引起的。	成立
假设 3: 网际关系水平高时, 现实人际关系四因子对抑郁起影响作用。	根据回归系数建立回归方程为: $Y=1.239+0.265X_1+0.221X_2+0.218X_3-0.143X_4$, 复相关系数 $R^2=0.641$, 说明方程能够解释变量 Y 的变异中至少有 64.1% 是由因变量 X 引起的。	成立
假设 4: 网际关系水平高时, 现实人际关系四因子对敌对起影响作用。	根据回归系数建立回归方程为: $Y=0.451+0.17X_1+0.028X_2+0.043X_3-0.031X_4$, 复相关系数 $R^2=0.585$, 说明方程能够解释变量 Y 的变异中至少有 58.5% 是由因变量 X 引起的。	成立
假设 5: 网际关系水平高时, 现实人际关系四因子对偏执起影响作用。	根据回归系数建立回归方程为: $Y=0.606+0.1X_1+0.098X_2+0.129X_3-0.075X_4$, 复相关系数 $R^2=0.521$, 说明方程能够解释变量 Y 的变异中至少有 52.1% 是由因变量 X 引起的。	成立
假设 6: 网际关系水平低时, 现实人际关系四因子对抑郁起影响作用。	回归方程为 $Y=1.096+0.157X_1+0.11X_2$, 复相关系数 $R^2=0.457$, 说明方程能够解释变量 Y 的变异中至少有 43.2% 是由因变量 X 引起的。其中待人接物、异性交往未能进入方程	部分成立
假设 7: 网际关系水平低时, 现实人际关系四因子对敌对起影响作用	回归方程为 $Y=0.65+0.084X_1+0.044X_3$, 复相关系数 $R^2=0.498$, 说明方程能够解释变量 Y 的变异中至少有 49.8% 是由因变量 X 引起的。其中交友交际、异性交往未能进入方程。	部分成立
假设 8: 网际关系水平低时, 现实人际关系四因子对偏执起影响作用	回归方程为 $Y=0.611+0.093X_1++0.061X_3$, 复相关系数	部分成立



际关系四因子对偏执起影响作用

$R^2=0.432$, 说明方程能够解释变量 Y 的变异中至少有 43.2%是由因变量 X 引起的。其中交友交际、异性交往未能进入方程。

假设 9: 大学生的性别、专业、是否独生子女、生源地、网际交往年龄和频度对心理健康的影响存在显著差异

大学生心理健康在性别上无显著的差别, 而在不同专业、生源地、是否独生子女、网际交往年龄和频度则部分成立上存在显著的差异

注: X1 指交谈、X2 指交际与交友、X3 指待人接物、X4 指异性交往

5.6.2 研究模型验证

根据假设检验的结果, 将研究模型进行修正并具体化如下:

当网络人际关系水平高时, 回归分析结果显示, 现实从现实人际关系的四因子均进入了心理健康三个内容的回归方程, 其中交谈对抑郁、敌对的回归系数最高, 分别为 0.265, 0.170; 待人接物对偏执的回归系数最大为 0.129。关于不同自变量对因变量影响程度的大小, 在模型中用不同的线段加以表示。(详见图 5-6)

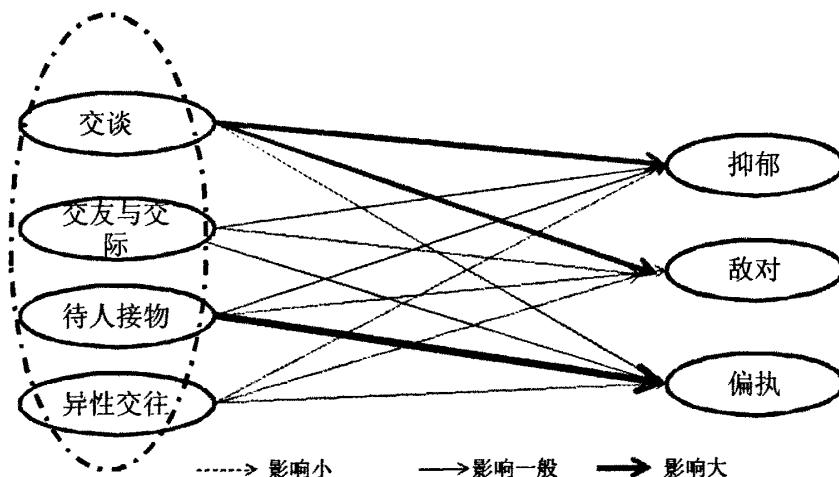


图5-6 网际关系水平高时现实人际关系对心理健康的影响模型

当网络人际关系水平低时, 回归分析结果显示, 现实人际关系的交谈和交际交友进入了抑郁的回归方程, 而交谈和待人接物分别进入了敌对和偏执的回归方程。具体影响程度的大小如图 5-7 所示。

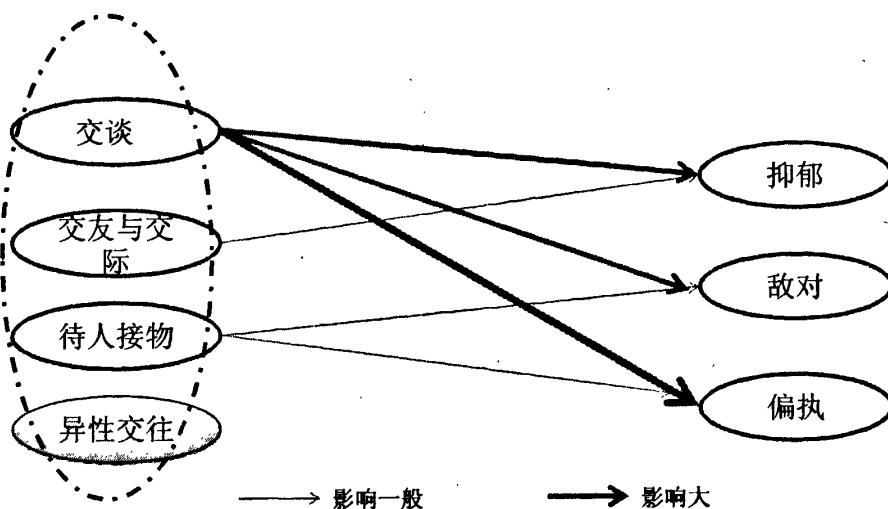


图5-7 网际关系水平低时现实人际关系对心理健康的影响模型

6 分析与讨论

6.1 大学生网络人际关系、现实人际关系和心理健康的总体状况

本研究中，大学生网络人际关系基本不存在困扰，其总体水平高于现实人际关系的总体水平。而在现实人际关系中，大学生与异性的交往普遍存在严重困扰。显然，这种差距是由于人际交往环境和两种人际关系特性的不同造成的。如综述中所言，在虚拟的网络环境中形成的网络人际关系具有匿名性、平等性、自由性等诸多特性，这使得网络人际交往无拘无束，人性中情感交流的本能和个性得以充分展现，并且人们可以按照自己理想化的形象随意发挥。此外，要想在网络里实现精神地位的平等和无利益冲突也是件轻而易举的事情。而现实生活中人们要对自己的言行负责，道德和法律的约束使得人们之间的交往不得不遮盖真我的本来面目，而精神地位的平等和无利益冲突常常只能算是一种理想。特别是与异性交往方面，网络的匿名性使互不相识的异性之间也可以随意交谈，展现真我，而他们在现实的异性交往中，彼此则很难敞开心扉，呈现出显著的性别效应。正是由于现实人际交往中存在性别效应，才造成了大学生异性交往的困扰，这可以通过人际交往的理论来加以解释。人际交往的自我呈现理论告诉我们，良好的人际关系是在自我暴露逐渐增加的过程中发展起来的。而现实中，一些大学生在与异性交往时可能格外看重自己在对方心目中的形象，自己的缺点或弱项可以在同性面前暴露，却不能在异性面前暴露，



有时不惜为了保全面子而避免或减少与异性的接触和交流。人际激励的需求动机理论认为人际交往的形成和人际关系的建立都离不开人的需要和动机。其主要代表美国人本主义心理学家马斯洛指出人在生理和安全的需要得到相对的满足后，爱和交友的需要就摆上了心理需要的主导地位。随着性生理和性心理的发展与成熟，加上高中长时间的压抑，大学生异常期待与异性接触，期待爱情的产生。他们在与异性交往时，常常会有意无意地联想到彼此之间是否可以发展成恋人关系、过分思慕异性或不能把握与异性交往的分寸而增添了心理负担，使正常的异性交往变得各怀心事，别别扭扭^[11]。

关于大学生的心理健康现状，本研究发现大学生的SCL-90各因子得分均显著高于全国青年常模，大学生的心理健康状况比全国青年群体要差，这与国内许多研究结果一致^{[12][14]}。究其原因，大学生正处于身心发展的重要阶段，多元化的价值体系对其思想和价值观不断产生冲击，社会变动、经济快速发展、竞争加剧、周围环境的变迁都对大学生心理产生了极大的影响。大学生面临适应、人际关系、恋爱、经济、就业等多方面的压力，这些压力得不到及时缓解便会阻碍大学生心理健康的正常发展。

6.2 大学生现实人际关系与心理健康的关系

相关和回归分析结果表明，大学生现实人际关系与心理健康存在高相关，心理健康的变异中有 85.9%是由现实人际关系引起的，这一结果从实证的角度再次验证了现实人际关系对心理健康的重要作用。

6.3 大学生网际关系水平不同时，现实人际关系与心理健康的比较分析

6.3.1 共性分析

(1)无论网络人际关系水平如何，现实人际关系与心理健康（抑郁、敌对、偏执）都有较高的相关性。这说明在网络人际交往日益融入大学生生日常生活的今天，现实人际关系与心理健康的相互作用仍然是密切的，现实人际关系对心理健康的重要作用是网络人际关系不能替代的。因为人最终是真实、现实的人，虽然网络能够使人学会在网上与更多的人进行交流，但也不能代替最直接的人际生活体验，直接交际的方式比网上交流更复杂、更有人情味、更具社会、家庭温情效应。

(2)无论网上人际关系水平如何，网下人际关系中的交谈因子始终是影响大学



生心理健康（抑郁、敌对、偏执）的主要因素。

相关分析表明，无论网上人际关系处于何种水平，网下交谈困扰与抑郁、敌对和偏执的相关性都最高。进一步通过回归分析发现网下交谈困扰是影响抑郁、敌对、偏执的主要维度。网络人际关系水平高时，交谈困扰对抑郁、敌对、偏执的回归系数分别为 0.265、0.17、0.1。网络人际关系程度低时，交谈对三者的回归系数相比其他三个因子而言也是最大的，分别为 0.157、0.084、0.093。这可用人际关系的符号互动、需要动机、社会交换等理论来加以解释。

符号互动论的奠基者是社会学家米德认为每个交往者都有自己的一套符号系统，其中最重要的是语言文字符号。也有心理学家指出，人除了睡眠时间以外，其余时间的 70% 将花在人际间的各种直接、间接的沟通上。而在一般的人际交往沟通中，9% 以书面写作形式进行，16% 以阅读形式进行，其余的 75% 则以听取别人及自己说话的交谈方式进行。^[115] 可见，交谈是通过语言文字符号进行人际交往，建立和维持人际关系最基本、最重要的手段。通过语言文字符号的互动，人们形成和改变自我概念，建立和发展相互关系，处理和应对外在的变化，从而对个体的心理健康会产生重大的影响。具体而言，其作用主要通过以下途径实现：

第一，交谈能满足个体的心理需要，消除孤独感。据马斯洛需要层次理论，人的基本需要由低到高分为生理需要、安全需要、爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要 5 个层次^[116]。由于人是社会性动物，因此这五种需要的满足可以说都会受到交谈的影响，尤其是人们对孤独有一种本能的恐惧感，从而产生的对群体的需要。人们通过交谈，诉说自己的喜怒哀乐，找到能彼此体谅的倾听对象，能减轻心理压力，增进亲密感和安全感，消除寂寞感。同时，一个人正常、合理的心理需要得到不同程度的满足，内心的愿望得到别人的理解和赞许，就会产生开朗、乐观的情绪，对生活更加热爱，充满信心。

第二，交谈能使个体了解对方，调节个体的思想、情绪情感和行为。人与人之间在活动中不可避免地要产生矛盾、误会和隔阂，通过交谈，不仅可以宣泄情感，同时可以取得双方思想上的交流、感情上的沟通和行为上的认同，从而消除误会和矛盾，取得谅解和一致。

第三，交谈有利于个体探索自我、肯定自我。所谓自我，亦称自我意识或自我概念，是个体对自己存在的认知。米德认为，我们所隶属的社会群体是我们观察自



己的一面镜子，个体的自我概念很大程度上取决于个体认为他人是如何“看”自己的。由此，他提出了“镜我”概念，即由他人的判断所反映的自我概念^[117]。通俗一点说，就是人们要想搞清楚自己究竟是怎样的一个人，有些方面是要藉由交谈从别人口中才能得知的。与他人交谈后所得的互动结果，往往是自我肯定的来源，人人都想被肯定，受重视，从交谈互动的结果中就能找寻到部份的答案。

第四，交谈可以交换信息，增加个人的知识经验、拓展个体的兴趣爱好。社会交换理论认为人际交流活动实际是一种交换活动，包括物质上的交换和精神上的交换。生活中，个人的活动范围总是有限的，所能获取的信息也是有限的。而交谈便是一种信息交换活动，使个体能在一定时间内掌握尽可能多的信息，从而达到精神上的喜悦。同时，这些新鲜的信息很可能激发出个体对新领域的兴趣和爱好，充实生活、丰富人生。

综上可知，有效的交谈可以从心理需要的满足、自我肯定、调节情绪行为、增加知识以及拓展兴趣爱好等方面对个体产生激励作用，这不仅有利于人际关系的建立和发展，而且具有心理保健作用。相反，交谈困扰则会对大学生的心理健康造成不同程度的伤害。大学生如果在人际交往中长时间存在较严重的交谈困扰，那么其正常、合理心理需要的满足、不良情绪的宣泄和调节、积极自我概念的形成和发展、知识经验的增加以及兴趣爱好的持续和拓展就很容易受到阻碍，从而使学生产生或加重低落苦闷、悲观失望的情感与心境，甚至生活兴趣减退，动力缺乏，活力丧失，更加不愿意交往，造成或加重精神上的抑郁。同时，还会阻碍交往双方达成思想的、情感和行为上一致、理解和认同，从而容易产生或加重矛盾、误会和隔阂，以致造成或加重思想、情感和行为上的敌对。由于以上诸多交谈困扰带来的各方面的不如人意，一些有相应人格基础的大学生容易走向极端，造成或加重偏执性思维，比如总是责怪别人制造麻烦、感到有人在监视谈论自己、感到别人想占自己的便宜等。

6.3.2 差异性分析

(1) 当网络人际关系水平不同时，现实人际关系与大学生心理健康的关系存在一定差异。尽管当网络人际关系处于高低两种水平下时，网下人际关系与心理健康都呈较高的相关，但两种水平下的相关系数仍呈现出一定的差异。而进一步的回归分析也显示出在两种不同水平下，现实人际关系影响心理健康的的具体维度不同。这



说明网络人际关系对大学生现实人际关系与心理健康的相互关系具有一定的调节作用。究其原因，一方面网络人际关系虽然不能替代现实人际关系，但却可能对现实人际关系产生积极或消极的影响。比如有研究指出了其消极影响，认为网络交往的侵占了正常人际交往和社会活动的时间，导致了社会参与的减少以及现实人际关系的淡漠和疏远^[118]；网络交往弱化了现实的人际交往能力。^[119]同时也有研究强调网络人际交往强化了远距离的人际关系，并且可以更好地沟通、解决现实人际交往中的矛盾。另一方面，如文献综述所述，网络人际交往也具有积极或消极的心理健康效应。不管网络人际关系对现实人际关系、心理健康这两方面作用的性质、途径如何，它都可能会对两者之间的关系产生影响。

(2) 当网络人际关系水平高低不同时，现实人际关系影响心理健康（抑郁、敌对、偏执）的具体维度有所不同。

相关分析表明，无论网上人际关系处于何种程度，网下人际关系总分与抑郁、敌对、偏执均在 0.01 水平上呈显著相关。具体而言，当网上人际关系水平高时，网下人际关系的四个因子均在 0.01 水平上与抑郁、敌对和偏执呈显著相关；当网上人际关系水平低时，除交际交友与敌对、偏执没有显著相关外，网下人际关系的其余各因子皆与抑郁、敌对和偏执在 0.01 水平上有显著相关。本研究进一步通过回归分析得出：在网络人际关系水平高的情况下， $\text{抑郁} = 1.239 + 0.265 \text{ 交谈} + 0.221 \text{ 交际交友} + 0.218 \text{ 待人接物} - 0.143 \text{ 异性交往}$ ； $\text{敌对} = 0.451 + 0.17 \text{ 交谈} + 0.028 \text{ 交际交友} + 0.043 \text{ 待人接物} - 0.031 \text{ 异性交往}$ ； $\text{偏执} = 0.606 + 0.1 \text{ 交谈} + 0.098 \text{ 交际交友} + 0.129 \text{ 待人接物} - 0.075 \text{ 异性交往}$ 。在网络人际关系水平低的情况下： $\text{抑郁} = 1.096 + 0.157 \text{ 交谈} + 0.11 \text{ 交际交友}$ ； $\text{敌对} = 0.65 + 0.084 \text{ 交谈} + 0.044 \text{ 待人接物}$ ； $\text{偏执} = 0.611 + 0.093 \text{ 交谈} + 0.061 \text{ 待人接物}$ 。

由上方程可知，当网络人际关系水平高时，现实人际关系的四个因子都为抑郁、敌对和偏执的有效预测变量；而在网络人际关系水平低时，交谈和交际交友会对抑郁产生影响，交谈和待人接物则会对敌对和偏执产生影响。

6.4 不同背景变量对大学生心理健康的影响

方差分析的结果表明：

(1) 心理健康水平在性别上没有差异，即大学生心理健康水平不受性别的影响。



黄希庭、郑涌等人曾从全国6大区16所院校随机抽取的528名大学生作SCL-90检测，结果表明，不同性别学生之间，在心理障碍的发生率上无显著差异^[120]。而肖建伟（2004）的研究^[121]也得出相同的结论，均与本研究的结果一致。

(2) 大学生心理健康水平在专业上有显著差异，文科生低于理科生。这可能是文、理科学生思维方式不同造成的结果。文科生偏重于感性思维，并且他们的思想、情感、想象力丰富，这就相对更容易造成其认知或情绪情感上的冲突。而与本研究结果不同，冯先杰^[122]研究中发现理科学生的心理健康问题更比文科学生更为严重。李雨奎，武修宝，李群在研究中发现在文史、理工两类学科中，SCL-90 各因子得分之间不存在差异，即不同学科性质的学生在心理健康水平上相对持平^[123]。这些研究结果的不一致，可能由地区差异以及研究样本代表性等问题引起的。

(3) 大学生心理健康水平在是否独生上存在显著差异，独生子女的心理健康水平要高于非独生子女。段鑫星（1997）等人也研究发现独生子女在焦虑、敌对、恐怖、精神病性、心理健康总分均好于非独生子女^[124]。肖建伟（2004）研究也表明独生子女的心理健康平均分显著低于非独生子女，独生子女的心理健康水平要高于非独生子女，也与本研究的结果一致^[125]。这可能是因为独生子女相对于非独生子女而言，家庭经济状况一般较好，父母对其关爱程度较高，教育投入、情感投入较多，他们面对的生活压力较小，成长环境较宽松。

(4) 大学生心理健康水平在生源地上存在显著差异。随着城市化的程度减弱，心理健康水平越来越低。肖建伟^[126]在研究中将生源和大学生心理健康各因子进行相关分析发现，生源和大学生心理健康的强迫、抑郁、焦虑和心理健康总分上存在一定相关。城市大学生在心理健康的多个因子上要好于农村大学生，与本研究结果一致。农村大学生抑郁、焦虑等可能和生活环境与经济压力有关，自费上学、自主择业、家庭经济条件差等现实问题都使得农村大学生体验到较高程度的自卑感和不适应感。农村大学生更容易对自己持否定态度，他们有更多的负性体验。他们会因此缺乏生活的积极性和主动性，抑郁孤僻，自我封闭；但作为一个自我意识已经成熟的个体，他们又有强烈的自尊需要，对涉及自己的事情非常敏感，容易情绪波动。因此他们在人际关系上可能表现的更敏感一些，负性情绪体验也较多一些。

(5) 大学生心理健康水平在网际交往年龄上存在显著差异。随着网际交往年龄的增加，心理健康总均分先上升而后显著下降。吴芳也曾研究发现大学生网龄的主



效应与 SCL-90 总分、强迫、抑郁、焦虑、敌对、偏执、精神病性因子分呈显著相关；随着网龄的增加，在以上各因子分的水平上呈先上升后显著下降的趋势^[127]。

(6) 大学生心理健康水平在网际交往频度上存在显著差异。吴芳的研究也表明以人际沟通为主要目的网络使用者，随着使用程度的增加 SCL-90 上述各因子分呈先上升后显著下降的趋势^[128]。

7 结论

根据研究结果可得出如下结论：

(1) 大学生网络人际关系总体水平高于现实人际关系总体水平。

(2) 大学生心理健康总体水平较差。

(3) 现实人际关系对大学生的心理健康具有不可替代的重要作用。无论网上人际关系水平如何，网下人际关系总体与抑郁、敌对和偏执都呈较高相关。

(4) 交谈是现实人际关系影响大学生心理健康的的因素。无论网上人际关系水平如何，交谈因子与抑郁、敌对、偏执的相关性均最高，进一步的回归分表明交谈是影响三者的主要维度。

(5) 在网络人际关系水平不同的情况下，现实人际关系影响心理健康的的具体维度有所不同。当网络人际关系水平高时，现实人际关系的四个因子都为抑郁、敌对和偏执的有效预测变量；而在网络人际关系水平低时，交谈和交际交友会对抑郁产生影响，交谈和待人接物则会对敌对和偏执产生影响。

(6) 网络人际关系对大学生的现实人际关系与心理健康的相互关系具有一定的调节作用。虽然当网络人际关系处于高低两种水平下时，网下人际关系与心理健康都呈较高的相关，但两种水平下的相关系数仍呈现出一定的差异，并且回归分析进一步显示出在两种不同水平下，现实人际关系影响心理健康的维度也不同。

(7) 大学生的心理健康水平在性别上不存在差异，而在专业、是否独生子女、生源地、网络人际交往年龄和网络人际交往频度上则存在显著差异。

8 启示与建议

本研究结果表明，现实人际关系始终对心理健康具有重要影响，新型的网络人际关系不可能替代现实人际关系。但研究也同时表明网络人际关系确实会对大学生



的现实人际关系影响其心理健康方面产生调节作用。该结论一方面提示我们，不可过分沉迷于网络交往，而忽略现实人际交往。另一方面也启发我们，可以对网络善加利用来促进大学生心理健康发展。大学生如果学会合理利用网络人际交往来带动、激励或补充现实人际交往，将有助于其改善现实中不良的人际关系，建立并保持的现实人际关系和谐发展，从而增进其心理健康水平。

本研究结果还提示大学生，要提高人际交往能力、促进心理健康，最基本、最关键的是提高交谈能力。交谈一直是人们最常用、最主要的交际手段。要提高交谈能力，首先要遵循合作、礼貌的交谈原则。其次，要掌握一些交谈技巧。关于交谈技巧，可以分为“听”与“说”两方面的技巧。心理学家岳晓东博士^[129]认为修炼“听”与“说”的功夫，可以提高人际沟通能力，建立并发展良好的人际关系。他把人们日常生活中“听”与“说”的多种表现分为愣说、傻听、愣听傻说、善听会说四种类型并用一个坐标图（图 8-1）和表格（表 8-1）将其具体描述如下：

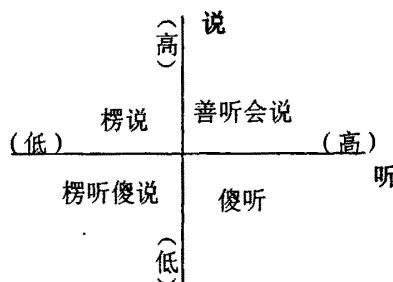


图 8-1 日常生活中听与说的四种类型

表 8-1 听与说四种类型的具体描述

类型	特点	行为表现	心理机制
愣说（强加者）	强加于人	急于表现自我，强调自我感受，不断插嘴说话，不顾他人感受，	自恋心理，自我中心。
傻听（发呆者）	被动呆板	反应迟钝，机械听说，不善表达，不善提问，不善澄清思路。	依赖心理，缺乏主见和独立性。
愣听傻说（梦游者）	严重沟通障碍	听话不专心，说话不得要领，很少反馈，也不在乎反馈	自我沉溺，严重自恋。
善听会说（醒目者）	善解人意	虚心听，巧妙说，主动提问，积极反馈	全神贯注，同感共情。



岳博士认为，善听会说是人际沟通的至上境界，而要达到此种境界需要修炼善解人意“八锦功”。所谓“八锦功”指交谈中的八大技巧，包括聆听、贯注、沉默、情感对焦、及时反馈、不断总结、少做批评、开放对话。具体见表 8-2：

表 8-2 善解人意“八锦功”

技巧	要点	常见误区
聆听	虚心听讲，认真思考	听话走神，随意插嘴，不善提问
贯注	不分神，不做小动作，体语配合	注意力不集中，不善观察，缺乏体语
沉默	不随意插话，无声传情	急于找话题，表情尴尬，长时间沉默
情感对焦	情感评论，共情反应	冷漠分析，急于安慰，言语客套
及时反馈	及时提问，澄清疑问	言语木讷，表达不，强加于人
不断总结	勤做总结，把握方向	听说随意，频繁跑题，缺乏时间概念
少做批评	不主观武断，不好为人师	自作聪明，不换位思考，不给人情
开放对话	平等对话，探讨建议	语气强硬，爱提建议，缺乏提问技巧

上述八大技巧之间彼此渗透，互为补充。当代大学生在网络交往和现实交往中都可有意识地加强这些技巧的训练，从而培养一个良好的沟通习惯。

除以上启示和建议外，本研究还为不同网络人际关系水平，尤其是在其较低水平下如何改善抑郁、敌对和偏执指明了方向。根据回归分析方程可知，当网络人际关系水平低时，除基本的交谈训练外，还可以着重通过解除交际交友的困扰来缓解大学生的抑郁，通过解除待人接物的困扰来改善敌对和偏执。

9 结语

9.1 本研究的创新点

本文的创新主要体现在以下几个方面：

- (1) 本文顺应时代变化的特点，将两种人际关系与心理健康综合起来研究，突破了以往研究单独研究网络人际关系或现实人际关系与心理健康的局限；
- (2) 改编专门的测量工具，以定量的方法来研究网络人际关系，是本文的另一个创新点；

(3) 本文将大学生网络人际关系区分为不同水平，比较在此情况下其现实人际关系对心理健康影响的差异，并找到相应的主要影响因素，从而尝试从人际关系的



途径提出有利于促进心理健康的有针对性的建议。

9.2 本研究的不足

受限于笔者能力及其他外在因素影响导致研究的不足之处有以下几点：

(1) 研究样本的限制

本研究基于取样方便仅在贵阳和杭州两地少数组学校选取被试，样本容量较小；另外本研究采用简单随机抽样方法，忽略了学校地区、类别以及层次上的差别，这些可能使样本代表性受限。

(2) 研究工具的限制

本研究主要采取问卷调查的方法，笔者以大学生人际关系综合诊断量表为基础改编大学生网络人际关系问卷时主要在语言上进行修正，虽力求表达原意，但仍恐有考虑不周全或误解现象，语意理解的偏差仍难免除。

(3) 研究结果推论的限制

本研究在研究网络人际关系不同水平下，现实人际关系对心理健康的影响时只侧重考察了抑郁、敌对、偏执三个因子，未能涉及对心理健康的全部指标，有可能忽略了一些会在较大程度上会受人际关系影响的方面。加之以上研究样本和研究工具的局限，本研究的研究结果推论必然存在一定的局限性。

9.3 今后研究的方向

基于以上研究不足以及在写作过程中产生的新想法，笔者认为对于今后该类问题的研究可以从以下两个方面做出努力：

(1) 扩展样本、完善测量工具。

对该问题的进一步研究可以采用分层随机抽样法取样，同时扩大样本容量，使样本具有更大的代表性。同时进一步完善研究工具，以扩大其结果的应用范围。

(2) 研究方法和相关变量的重新思考。

对于人际关系对心理健康的影响问题，如果时间和其他条件许可，未来研究可以考虑追踪研究的方法。另外，在本研究的基础上尝试将网上人际关系的各个因子纳入研究中来，多方面考察在其不同程度下，现实人际关系对心理健康的作用。



参考文献：

- [1] 黄希庭, 郑涌. 大学生心理健康与咨询 [M]. 高等教育出版社, 2007:140.
- [2] 陶国富, 王祥兴. 大学生网络心理 [M]. 上海:立信会计出版社, 2004:35.
- [3] CNNI 的 21 次中国互联网络发展报告 <http://it.sohu.com/s2008/cnnic21/>
- [4] 魏龙华. 上海大学生网络使用调查及网络成瘾个案研究 [D]. 华东师范大学硕士学位论文, 2003.
- [5] 黄少华. 网络社会学的基本议题 [J]. 兰州大学学报(社会科学版), 2005, 33(4):93-101.
- [6] 陈侠, 黄希庭, 白纲. 关于网络成瘾的心理学研究 [J]. 心理科学进展, 2003, 11(3):355-359
- [7] 陈秋珠. 网络人际关系性质研究综述 [J]. 社会科学家, 2006, 12: 144-147.
- [8] 黄少华, 武玉鹏. 网络行为研究现状:一个文献综述 [J]. 兰州大学学报(社会科学版), 2007, 2(35):32-40.
- [9] 朱美慧. 我国大专学生个人特性、网路使用行为与网路成瘾关系之研究 [D]. 彰化: 大叶大学资讯管理研究所硕士论文, 2000.
- [10] 张静, 李强. 大学生网络成瘾者 SCL-90 及艾森克人格特征分析 [J]. 黑龙江高教研究, 2005, 7:70-72.
- [11] 江楠楠, 顾海根. 大学生上网行为、态度和人格特征的研究 [J]. 心理科学, 2005, 28(1):49-51.
- [12] 张文杰 1、张宝良 2. 试析大学生网络交往行为的约束体系 [J]. 北京青年政治学院学报, 2001, 2(10):51-54.
- [13] 聂沉香. 网络交往与个体道德自律 [D]. 湖南师范大学 2002 届同等学力申请研究生学位论文, 2002.
- [14] 丁卓菁. 网络交往行为的伦理反思 [D]. 东华大学硕士学位论文, 2005.
- [15] 梁延霄. 网络社会人际交往关系的变化与伦理道德新问题研究 [D]. 哈尔滨理工大学硕士学位论文, 2006.
- [16] BONEBRAKE,K.College student sinternetuse,relationship formation, and personality correlates[J].Cybeipsychology& Behavior,2002,5(6):551-557.
- [17] 同[1].



- [18] 金盛华, 张杰. 当代社会心理学导论 [M]. 北京师范大学出版社, 1995:195.
- [19] 宋专茂, 丁霞. 大学生心理健康测量与导向 [M]. 暨南大学出版社, 2005:126.
- [20] 郑全全, 俞国良. 人际关系心理 [M]. 人民教育出版社, 1999.
- [21] 乐国安. 当前中国人际关系研究 [M]. 天津: 南开大学出版社, 2002:14.
- [22] 孙智凭, 初凤林, 柳建营. 大学生心理健康概论 [M]. 2005:123.
- [23] 中国就业培训技术指导中心, 中国心理卫生协会组织. 国家职业资格培训教程: 心理咨询师 (基础知识) [M]. 民族出版社, 2005:153.
- [24] 齐力. 大学生心理健康素质教程 [M]. 五洲传播出版社, 2005:206.
- [25] 桑作银, 汪小容. 大学生人际交往心理学 [M]. 西南财经大学出版社, 2007:36.
- [26] 同[21] 41.
- [27] 郁景祖, 1995. 转引自: 乐国安. 当前中国人际关系研究 [M]. 天津: 南开大学出版社, 2002:43.
- [28] 同[18]140.
- [29] 同[19]126.
- [30] 周振明, 孙松屏. 社会心理学上海大学文学院社会学系讲义. 转引自: 乐国安. 当前中国人际关系研究 [M]. 天津: 南开大学出版社, 2002:47.
- [31] 同[18]199.
- [32] 林国灿. 纵向人际关系 [J]. 社会心理学研究, 1998, 1: 20-24.
- [33] 同[21]14-16.
- [34] 同[22].
- [35] 同[1]140-150.
- [36] 龚伟. 论互连网人际传播所构建的人际关系 [D]. 北京科技大学硕士学位论文, 2001.
- [37] 李锦峰1, 滕福星2. 网络人际关系的内在伦理矛盾分析 [J]. 自然辩证法研究, 2003, 4(19).
- [38] 陶兴国, 王祥兴. 大学生网络心理 [M]. 立信会计出版社, 2004:162.
- [39] 郝文清1, 吴远2. 网络人际关系的特点及其对大学生的影响 [J]. 淮北煤师院学报·哲学社会科学版, 2002, 5 (23) :119-122.



- [40]肖旭. 论大学生网络人际关系的倾向性[J]. 电子科技大学学报社科版, 2001, 2(3) :10-12.
- [41]葛宜林. 网络交往与网络信任研究综述[J]. 淮南师范学院学报, 2005, 6(7) :80-82.
- [42]同[19]127.
- [43]同[23]154.
- [44]同[21]21.
- [45]高亚席. 大学生自我概念和人际关系的相关研究[D]. 中央民族大学硕士学位论文, 2006.)
- [46]同[40].
- [47]同[21]19-20.
- [48]同[23]107.
- [49]乐国安, 1997. 转引自: 乐国安. 当前中国人际关系研究[M]. 天津: 南开大学出版社, 2002: 24.
- [50]D.AngeloB,WierzbickiM.Relations of daily hassles with both anxious and depressed mood in students[J].PsycholRep,2003,92(2):416-418.
- [51]转引自: 杨明桂. 以改善人际关系促进大学生心理健康发展[J]. 广西师范学院学报(哲学社会科学版), 2004, 4 (25) :45-47.
- [52]王丽红. 构建和谐的人际关系 促进大学生心理健康成长[J]. 辽宁教育行政学院学报, 2006, 10 (23) : 32-34.
- [53]张亚宁1, 李 玲2. 大学生人际关系与自卑心理的研究[J]. 山西广播电视台大学学报, 2004, 2: 22-23.
- [54]李蓉蓉. 大学生人际关系与自我概念的相关研究[J]. 山西高等学校社会科学学报, 2001, 11(13) : 106-108.
- [55]李蓉蓉, 韩向明. 大学生人际关系取向与自我概念的相关研究[J]. 心理科学, 2002, 3(25) : 372.
- [56]高亚席. 大学生自我概念和人际关系的相关研究[D]. 中央民族大学硕士学位论文, 2006.
- [57]刘欣. 不同宿舍人际关系类型对大学生心理健康的影响研究[J]. 中国行为



医学科学, 2006, 6(15) : 557.

[58]肖建伟. 大学生人格、宿舍人际关系和心理健康的关系研究[D]. 河北师范大学硕士学位论文, 2005.

[59]康育文, 陈青萍. 贫困大学生心身健康与自尊、人际关系、成就动机的相关[J]. 中国临床心理学杂志, 2006, 5(14) :510-512.

[60]张翔, 樊富珉. 大学生人际冲突行为及其与心理健康的关系[J]. 心理与行为研究, 2004, 2(1) :364-366.

[61]许燕, 梁觉. 北京师范生人际冲突处理方式的研究[J]. 青年研究, 1998 (4) : 20-26.

[62]同[55].

[63]Gutman,M.B.Trust,distrust and interpersonal problems:accumplex analysis.Journal of Personal Social Psychology,1992:981-1002.

[64]黄恩, 朱跃华, 胡纪明等. 大学生人际归因风格与心理健康[J]. 中国为医学科学, 2003, 12 (6) :661-662.

[65]Lefcourt H m.Locus of control as a modifier of he relationship between the stressors and moods. Journal of Personality and social Psychology,1981,41:357-369.

[66]Jourard,S.M:Some factor sin Self-disclosure,the Journal of Abnormal And Social Psychology,1958,56,91-98.

[67] PennebakerJ.W.&Howver,C.W:Inhibition and cognition:Towardan Under standing of trauma and disease.InR.J.Davidson,G.ESchwartz, &D.Shapiro(Eds.),Consciousnes sand self-regulation,1986,Vol.4, pp.107-136.

[68]转引自: 杨明桂. 以改善人际关系促进大学生心理健康发展[J]. 广西师范学院学报(哲学社会科学版), 2004, 4 (25) : 45-47.

[69]同[16].

[70]陈秋珠. 网络人际关系性质研究综述[J]. 社会科学家, 2006, 2: 114-147.

[71]同[70].

[72]许姐. 网络中新型人际关系分析—以网上交友为例[D]. 华中科技大学硕士学位论文, 2004.



[73]李国华,仇小敏.论网络交往对人的发展的二重效应[J].长沙电力学院学报(社科版),2004,19(1):29-31.转引自陈秋珠.网络人际关系性质研究综述[J].社会科学家,2006,2:114-147.

[74]赵德华.儒家理论调适网络人际关系不容忽视的作用[J].探索与争鸣,2002:15-17.

[75]曹杰,李悦.网上人际交往对青年的文化心理的影响[J].理论与现代化,2002,(1):56-60.转引自陈秋珠.网络人际关系性质研究综述[J].社会科学家,2006,2:114-147.

[76]蓝劲松,咏鹏.BBS的使用对大学生心理的影响——一个网上调查[J].当代青年研究,2000:20-24.

[77]夏俊.大学生网络交往问题及教育导向策略研究[D].西南师范大学硕士学位论文,2003.

[78]李薇菡,刘继红.论网络交往对大学生道德品质的负面影响及其对策[J].中国青年研究,2005,(6):39.

[79]吴姝倩.“计算机中介传播”信道的“虚拟人际关系”——探访“电子布告栏”中情感关系的组成与发展[EB/OL]http://140.109.196.210/scseminar/seminar3/wu_shu_qian.htm

[80]闫隽.网络交往中的角色扮演[D].华中科技大学硕士学位论文,2004.

[81]刘惠芬,张平锋.BBS对大学生人际交往的影响[A].第三届亚太地区媒体与科技和社会发展研讨会论文集:617-620.转引自陈秋珠.网络人际关系性质研究综述[J].社会科学家,2006,2:114-147.

[82]张慧.网络聊天对大学生人际交往智能影响的研究[D].东北师范大学硕士学位论,2007.

[83]罗群英.论大学生的网络交往与现实交往的互动——网络时代大学生社会化问题的思考[J].兰州学刊 2006(2): 169-171.

[84]王珑玲.网络时代的恋情[J].中国青年研究,2001 (2):59-64.

[85] KrautR,Patterson M,Lundmark V,Kelser S,Mukopadhyay T,Scherlis W.Internet paradox:Asocial technology that reduce social and involvement and psychological well being? American Psychologist,1998,53 (9):1017-1031.



- [86]李宏利,雷雳等.互联网对人的心理影响[J].心理学动态,2000,(4):376-381.
- [87]Patricia Wallance著.谢影,苟建新译.互联网心理学[M].北京:中国轻工业出版社,2000:198-199.
- [88]同[88]:201—205.
- [89]李薇菡,罗艺方,黄建榕.试论网络交往对大学生人际关系的负面影响[J].华南理工大学学报(社会科学版),2004,6(1):75-79.
- [90]崔丽娟,刘琳.互联网对大学生社会性发展的影响[J].心理科学,2003,26(1):64-66.
- [91]余建林.网络人际交往对专科生心理健康影响的研究[D].华东师华东师范大学硕士学位论文,2004.
- [92]曹鸣岐.大学生网络情结的心理思考[J].河南财政税务高等专科学校学报,2002,16(3):55-57.
- [93]陈月文.试论互联网对大学生的影响[J].广州大学学报(社科版),2002,1(7):93-97.
- [94]万增奎.网络双重人格剖析[J].心理世界,2004:59-61.
- [95]王生卫.网络交往对大学生人格的影响及对策[J].山西高等学校社会科学学报,2002,14(7):94-96.
- [96]Sproull,L&Faraj.s. Atheism sex and databases:The Net as a social technology. In B Kain&j Keller(Eds),public access to the internet Cambridge MA: MIT/press. 1995:62-81.
- [97]McKenna K.YA& Bargh JA . coming out in the age of the internet:Identity “demarginalization”through virtual group participation journal of personality and social Psychology 1998,sep:vo175(3)681-694.
- [98]Sanders,C.E.,Field,T.M.,Diego,M.,etal.The relationship of internet use to depression and social isolation among adolescents.Adolescence,2000,35:237-241.
- [99]LaRose,R.,Eastin,M.S.&Gregg,J.Reformulating the internet paradox:social cognitive explanations of internet use and depression.2001.
<http://www.behavior.net/GOB/v1n2/paradox.Html>.



- [100] Morahan-Martin J, Schumacher p. Incidence and correlate of pathological internet use among college student computer in human behavior 2000.(16) 13-29.
- [101] Shaw,L.H. & Gant,L.M. In defense of the internet:the relationship between internet communication and depression,loneliness,self-esteem, and perceived social support.Cyberpsychology & Behavior,2002,5(2):157-171.
- [102] Morgan,C.& Cotton,S. The relationship between internet activities and depressive symptoms in a sample of college freshmen.Cyberpsychology& Behavior,2003,6(2):133-142.
- [103] 郑日昌. 大学生心理诊断 [M]. 济南: 山东教育出版社, 1999, 339-34.
- [104] 汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册 (增订版) [M]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999:31-35.
- [105] 董奇, 申继亮. 心理与教育研究方法 [M]. 浙江教育出版社, 2005:454.
- [106] 戴海崎, 张峰, 陈雪峰. 心理教育测量 [M]. 济南: 济南大学出版社, 2002:74-80.
- [107] Hair Joseph F. Jr., Ralph E. Anderson, Ronald L. Tatham, and William C. Black. Multivariate Data Analysis. Fifth Edition. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 1998:499.
- [108] 郭志刚. 社会统计分析方法—spss 软件应用 [M]. 中国人民大学出版社, 2002:87-88.
- [109] 宋专茂, 陈伟. 心理健康测量 [M]. 广州: 暨南大学出版社, 1999: 287.
- [110] 薛薇. SPSS 统计分析方法及应用 [M]. 电子工业出版社, 2004: 150.
- [111] 同[1] 151.
- [112] 牛雄鹰, 张萌. 山东省驻济高校硕士生心理卫生状况调查 [J], 中国心理卫生杂志, 1997, 11(5) :296.
- [113] 姚斌, 汪勇, 王挺. 大学生心理健康状况及影响因素的比较分析 [J]. 西安交通大学学报(医学版), 2004, 25 (2) :201-204.
- [114] 罗增海. SCL-90和EPQ对282例大学生心理健康状况的测评分析 [J]. 青海大学学报(自然科学版), 2000, 18 (4) :58-61.
- [115] 同[22]1.



- [116]叶浩生.心理学理论精粹[M].福建教育出版社,2000:406.
- [117]同[20]113.
- [118]同[86].
- [119]贺善侃.网络时代:社会发展的新纪元[M].上海:上海辞书出版社,2004:182.
- [120]黄希庭,郑涌.大学生心理健康与咨询[M].北京:高等教育出版社,2000,141.
- [121]肖建伟.大学生人格、宿舍人际关系和心理健康的的系研究[D].河北师范大学硕士学位论文,2005.
- [122]冯先杰.大学生心理健康现状调查研究[J].商丘师范学院学报,2006,22(6): 165-166.
- [123]李雨奎,武修宝,李群.大学生心理健康状况的调查分析及其对策[J].淮北煤炭师范学院学报(哲学社会科学版),2006,27(4): 172-173.
- [124]段鑫星.独生子女大学生心理健康状况的调查分析[J].青年研究,1997(2):17-21.
- [125]同[58].
- [126]同[126].
- [127]吴芳.网络使用与大学生心理健康状况调查[J].临床心身疾病杂志,2006,12(3): 208-210.
- [128]同[128].
- [129]华夏心理-岳晓东博士专栏
<http://www.psychcn.com/xiaodong/xdzf/200703/22116529299.shtml>.



附录：

大学生网络人际关系量表

这是一份网络人际关系量表，答案没有对错之分。共30道题，每题有“是”与“否”两种回答，选“是”请在后面的（ ）内打“√”，选“否”则在后面的（ ）内打“×”。回答时请注意：该量表调查的是网络人际交往，即与在网上结识的人在网上交往。

基本情况：

性别：1、男 2、女

年级：1、一年级 2、二年级 3、三年级 4、四年级

专业：1、文科 2、理科

是否独生子女：1、是 2、否

你来自：1、城市 2、城镇 3、农村

你开始网络人际交往到现在的时间：1、一年以下 2、一到两年 3、两到三年 4、三年以上

平均每周网络人际交往的时间：1、小于7小时 2、7-14小时 3、14-21小时 4、

大于21小时

- 1、在网上关于自己的烦恼有口难言 （ ）
- 2、在网上初次和陌生人交谈时感觉不自在 （ ）
- 3、在网上与异性交往太少 （ ）
- 4、在网上对连续不断的交谈感到困难 （ ）
- 5、在网络社交场合（如聊天室）感到紧张 （ ）
- 6、在网上时常伤害别人 （ ）
- 7、常在网上倾诉自己的烦恼。 （ ）
- 8、在网上与异性交往感觉不自然 （ ）
- 9、在网上与一大群朋友在一起（如群聊、游戏时），常感到孤寂或失落 （ ）
- 10、在网上交往时极易受窘 （ ）
- 11、在网上与别人不能和睦相处 （ ）
- 12、在网上不知道与异性相处如何适可而止 （ ）
- 13、当网上不熟悉的人对自己倾诉他的生平遭遇以求同情时，自己常感到不自在



()

- 14、担心网上交往的人对自己有什么坏印象 ()
- 15、总是尽力使网上交往的人赏识自己 ()
- 16、欣赏网上交往的异性。 ()
- 17、暗自思慕网上的异性 ()
- 18、在网上与人交往时常避免表达自己的感受 ()
- 19、很关注自己的网络仪表，如头像、衣服等 ()
- 20、讨厌网上的某人或被网上的某人所讨厌 ()
- 21、瞧不起网上交往的异性 ()
- 22、网上交谈时不能专注地倾听 ()
- 23、在网上自己的烦恼无人可倾诉 ()
- 24、在网上受到别人排斥与冷漠 ()
- 25、在网上被异性瞧不起 ()
- 26、不能广泛地听取网上交往的人的各种意见、看法 ()
- 27、在网上人际交往中自己常因受伤而暗自伤心 ()
- 28、常被网上的人谈论、愚弄 ()

大学生人际关系综合诊断量表

这是一份人际关系量表，只是想通过此问卷对大学生人际关系状况有一个总体上的了解，答案没有对错之分。该量表共28道题，每题有“是”与“否”两种回答，选“是”请在后面的()内打“√”，选“否”则在后面的()内打“×”。请您按照自己的实际情况认真填写。回答时请注意：该量表调查的是现实中的人际交往，即与在现实中结识的人的交往。

- 1、关于自己的烦恼有口难言。()
- 2、和生人见面感觉不自然。()
- 3、过分地羡慕和忌妒别人。()
- 4、与异性交往太少。()
- 5、对连续不断的交谈感到困难。()
- 6、在社交场合，感到紧张。()



- 7、时常伤害别人。()
- 8、与异性来往感觉不自然。()
- 9、与一大群朋友在一起，常感到孤寂或失落。()
- 10、极易受窘。()
- 11、与别人不能和睦相处。()
- 12、不知道与异性相处如何能够适可而止。()
- 13、当不熟悉的人对自己倾诉他的生平遭遇以求得同情时，自己常感到不自在。
()
- 14、担心别人对自己有什么坏印象。()
- 15、总是尽力使别人赏识自己。()
- 16、暗自思慕异性。()
- 17、时常避免表达自己的感受。()
- 18、对自己的容貌（仪表）缺乏信心。()
- 19、讨厌某人或被某人所讨厌。()
- 20、瞧不起异性。()
- 21、不能专注地倾听。()
- 22、自己的烦恼无人可倾诉。()
- 23、受别人排斥与冷漠。()
- 24、被异性瞧不起。()
- 25、不能广泛地听取各种不同意见、看法。()
- 26、自己常因受伤而暗自伤心。()
- 27、常被别人谈论、愚弄。()
- 28、与异性交往不知如何才能更好地相处。()



后记

三年时间，如白驹过隙！转眼之间，我的研究生生涯已接近尾声。回首这段既艰辛又愉快的旅程，感悟良多。三年来，在不断经受成功和挫折的考验之后，我变得更加成熟。然而，欣慰之余，最忘不了的还是三年来给我关心、帮助的老师、同学、亲人和朋友们，借此对他们表示诚挚的感谢！

感谢我的导师何克教授。何老师治学严谨、思维缜密、工作精益求精，自入学以来，他便在学习上始终对我耐心教导和点拨，使我原本薄弱的心理学知识逐渐丰富起来。而本文也正是在何老师的亲切关怀和悉心指导下才得以顺利完成。何老师向来对学生的指导不光限于理论知识的传授，而且十分重视和鼓励对知识的实践运用。在何老师指导下进行的团体辅导、个别咨询以及课题研究等锻炼了我的工作能力，为毕业后顺利踏上工作岗位奠定了基础。恩师不仅教会我如何做事，更是教育我学会如何做人的楷模。三年来，何老师始终以他那博大的胸怀潜移默化地影响着我学会如何去宽容别人，笑着面对生活。从他的身上，我学到了许多为人处事之道，这将是我受用一生的宝贵财富。

感谢赵守盈博士在问卷编制等方面给我提出了宝贵的建议。感谢王洪礼教授、范向阳教授、兰文杰教授、傅丽萍博士、吴成军博士、陈维翰教授、黄静教授、袁方舟老师等各位老师对我的悉心教导。他们的关心和帮助我将永远铭记于心。

感谢浙江财经学院的郭军灵老师和浙江树人大学的曾锵老师在资料收集时给予的大力支持和帮助。

感谢各位师兄师姐和一起学习、生活的学友们三年来在生活上的给予的关心，在学业上给予的帮助和勉励。同窗之谊和手足之情，我将永生难忘！

最后，感谢我的家人、朋友三年来给予我的极大支持和鼓励。特别要感谢大哥对本文立题、收集数据以及写作整个过程中的悉心指导。感谢张姐在生活上对我的关心和照顾。感谢我的父母多年来对对我无微不至的关爱和默默的奉献！

虽然我的研究生生涯结束了，但在这三年中收获的所有知识、关心和帮助，将是我迈向人生下一段旅程的不竭动力！

刘利容于师大

2008年3月20日



攻读学位期间发表学术论文情况

本人攻读学位论文期间发表学术论文：1 篇